



Com guia para estudo individual e em grupo

John MacArthur

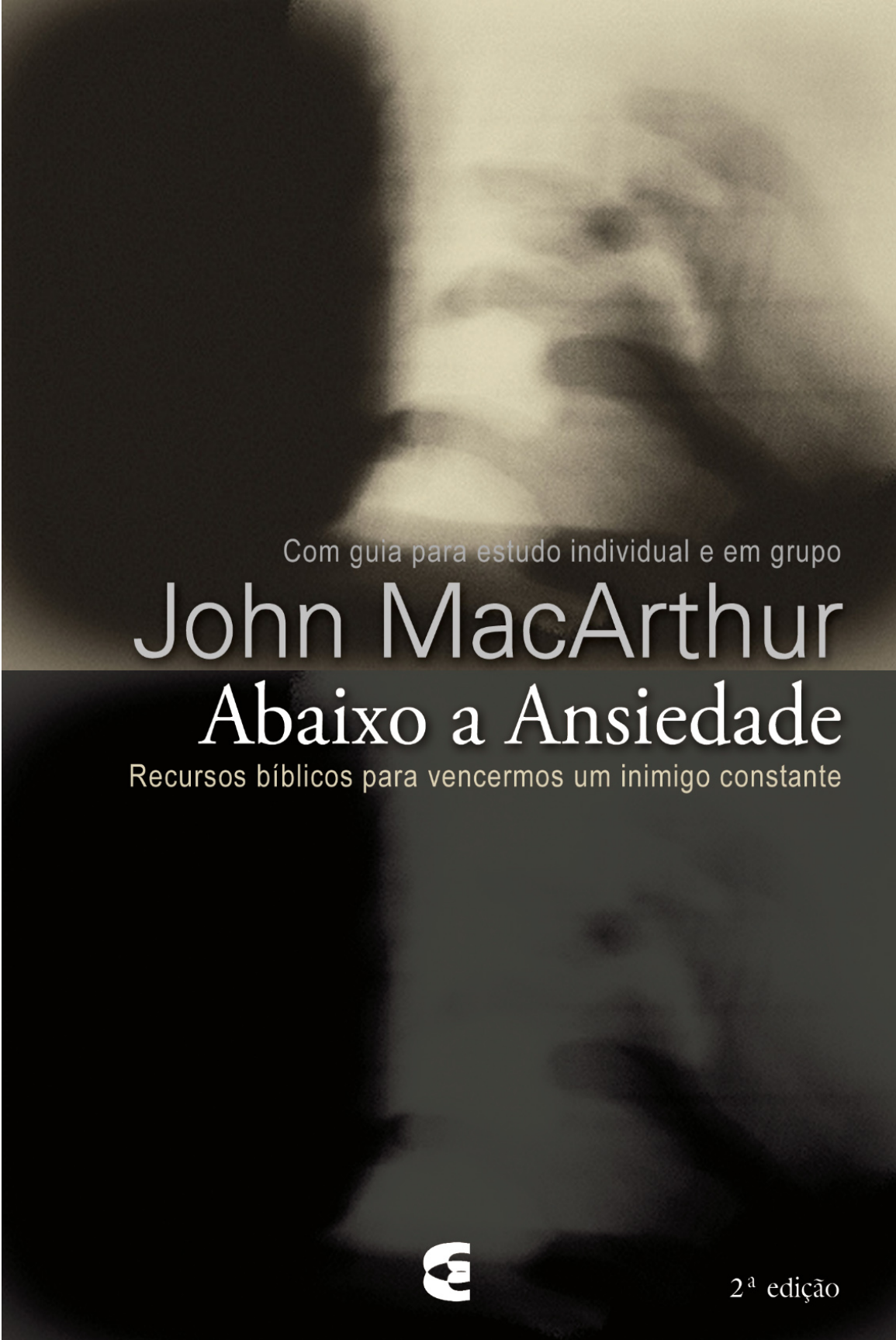
Abaixo a Ansiedade

Recursos bíblicos para vencermos um inimigo constante



2ª edição





Com guia para estudo individual e em grupo

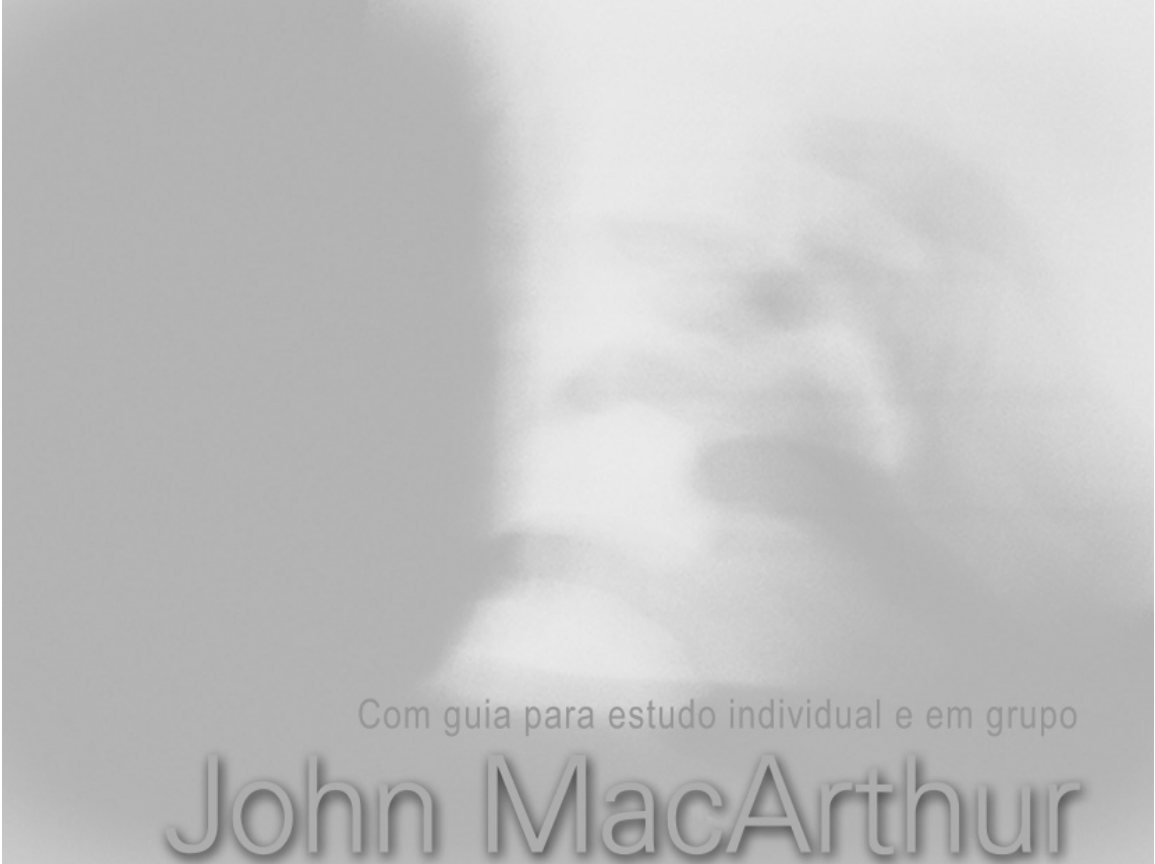
John MacArthur

Abaixo a Ansiedade

Recursos bíblicos para vencermos um inimigo constante



2ª edição



Com guia para estudo individual e em grupo

John MacArthur

Abaixo a Ansiedade

Recursos bíblicos para vencermos um inimigo constante



Abaixo a Ansiedade © 2001 Editora Cultura Cristã. Originalmente publicado em inglês com o título *Anxiety Attacked* de John MacArthur, Jr. © 1993, John MacArthur, Jr. Chariot Victor Publishing, 4050 Lee Vance View, Colorado Springs, Colorado 80918 USA. Traduzido e publicado com permissão.

Conselho Editorial

Cláudio Marra (*Presidente*)
Filipe Fontes
Heber Carlos de Campos Jr
Hermisten Maia Pereira da Costa
Joel Theodoro da Fonseca Jr
Misael Batista do Nascimento
Tarcízio José de Freitas Carvalho
Victor Alexandre Nascimento Ximenes

Produção Editorial

Tradução
Rubens Castilho
Revisão
Eduardo Assis
Sandra Couto
Editoração
Rissato
Editoração do e-book
Schäffer Editorial
Capa
Magno Paganelli

M1161a

MacArthur, John

Abaixo a ansiedade / John MacArthur; tradução de Rubens Castilho. _ São Paulo: Cultura Cristã, 2013.

Tradução: *Anxiety Attacked*

Recurso eletrônico (ePub)

ISBN 978-65-5989-013-2

A posição doutrinária da Igreja Presbiteriana do Brasil é expressa em seus símbolos de fé”, que apresentam o modo Reformado e Presbiteriano de compreender a Escritura. São esses símbolos a *Confissão de Fé de Westminster* e seus catecismos, o *Maior* e o *Breve*. Como Editora oficial de uma denominação confessional, cuidamos para que as obras publicadas espelhem sempre essa posição. Existe a possibilidade, porém, de autores, às vezes, mencionarem ou mesmo defenderem aspectos que refletem a sua própria opinião, sem que o fato de sua publicação por esta Editora represente endosso integral, pela denominação e pela Editora, de todos os pontos de vista apresentados. A posição da denominação sobre pontos específicos porventura em debate poderá ser encontrada nos mencionados símbolos de fé.



EDITORIA CULTURA CRISTÃ

Rua Miguel Teles Júnior, 394 – CEP 01540-040 – São Paulo – SP

Fone: 0800-0141963 / (11) 3207-7099

www.editoraculturacrista.com.br - cep@cep.org.br

Superintendente: Haveraldo Ferreira Vargas

Editor: Cláudio Antônio Batista Marra

SUMÁRIO

Introdução

1. Observe como Deus cuida de você
2. Combata a ansiedade com oração
3. Lance sobre Deus a sua ansiedade
4. Viva com fé e confiança
5. Conheça outros que se interessam por você
6. Saiba como lidar com pessoas problemáticas
7. Tenha paz em todas as situações
8. Faça todas as coisas sem reclamar
9. Aprenda a ser contente

Apêndice: Salmos para os ansiosos

Guia para estudo individual e em grupo

INTRODUÇÃO

A*nsiedade, medo, preocupação e estresse* – termos bem conhecidos em nossos dias – fazem parte do cotidiano de muita gente. Cada vez mais ouvimos falar de uma forma extrema de tensão, conhecida por “ataque de pânico”. Há alguns anos presenciei um desses casos no posto médico de um navio. Tais ocorrências extremas de ansiedade estão se tornando espantosamente comuns em nossa sociedade. Elas, em geral, se relacionam com um medo infundado, tão opressivo e dominante que aperta e faz disparar o coração, causa arrepios ou suor e leva uma pessoa a se sentir totalmente incapaz de qualquer reação por alguns instantes.

Uma senhora escreveu um artigo emocionado sobre sua experiência pessoal, intitulado “Fui Prisioneira de Ataques de Pânico”, no qual relata: “Enquanto estava sendo entrevistada por meu provável empregador, aconteceu um episódio terrível. A sala sem janelas, onde se realizava a entrevista, oprimia-me, o ar parecia faltar. Sentia minha garganta querer se fechar e o zumbido em minha cabeça tornava-se ensurdecedor. Tudo o que pude pensar foi: *Tenho de sair daqui*. Minha mente e meu coração ficaram incontroláveis por um período de tempo que pareceu uma eternidade, enquanto fingia estar à vontade. Por fim, o diálogo terminou sem que eu tivesse dado ao entrevistador qualquer indício de descontrole naqueles segundos em que estava a ponto de sair correndo ou perder os sentidos. ... Suportei o ímpeto instintivo de lutar ou fugir que geralmente experimentamos em situações ameaçadoras.” (Liautaud, Marian V. *Today's*

Christian Womans p. 24, jun./ago.) No entanto, o fato é que ela não estava enfrentando uma situação ameaçadora.

A ansiedade é, em sua essência, uma reação inadequada às situações – muito diferente das inquietudes e preocupações da vida que motivam as pessoas a agir de forma responsável. O estresse e a pressão, em vez de serem prejudiciais, fortalecem-nos para que encaremos os desafios que Deus coloca diante de nós nesta vida. O apóstolo Paulo escreveu que, além das inclementes pressões externas que tinha de enfrentar, tais como perseguições, necessidades e prisões, ele também levava diariamente sobre si a pressão interior da “preocupação com todas as igrejas” (2Co 11.28). Além do que ainda se solidarizava com as inquietações dos outros, o que o fez escrever: “Quem enfraquece, que eu também não enfraqueça? Quem se escandaliza, que eu não me inflame?” (v. 29). Entretanto, ele não dispunha de um meio alternativo. Na realidade, esse tipo de reação às pressões é o que Paulo buscava naqueles que trabalhavam com ele. Observemos como ele recomenda Timóteo à igreja de Filipos: “Ninguém tenho de igual sentimento que, sinceramente, cuide dos vossos interesses” (Fp 2.20; cf. 1Co 4.17).

Qualquer pessoa que conheça e ame o Senhor Jesus é capaz de lidar com tais pressões. O meio equivocado de controlar o estresse da vida é preocupar-se com ele. O próprio Jesus disse três vezes: “Não andeis ansiosos... não vos inquieteis” (Mt 6.25,31,34). Mais tarde, Paulo reiterou: “Não andeis ansiosos de coisa alguma” (Fp 4.6). A ansiedade, em qualquer tempo, é um pecado, porque transgride a clara prescrição bíblica.

Permitimos que nossa agitação diária se converta em ansiedade e, por conseguinte, em pecado, quando os nossos pensamentos se concentram no que está por vir, em lugar de fazermos o melhor possível em nosso momento presente. Tais pensamentos são improdutivos. Eles acabam por controlar-nos – uma vez que podem se tornar outros empecilhos mais adiante – e levam-nos a negligenciar outras responsabilidades, gerando

sentimentos reais de culpa. Se não cuidar-mos de tais sentimentos de maneira produtiva, recuando e refletindo sobre nossos reais deveres na vida, perderemos a esperança, em vez de encontrar respostas. A ansiedade deixada sem solução pode debilitar a mente e o corpo do indivíduo e até mesmo conduzi-lo a ataques de pânico.

Chamam-me atenção as soluções que alguns cristãos apresentam para o problema da ansiedade. Pelo menos, aquelas reveladas em uma pesquisa feita em livros sobre o assunto, publicados por editoras evangélicas. A maior parte revela orientação estereotipada, anedótica ou psicológica. Tal literatura contém várias histórias bonitas, porém poucas referências bíblicas. Quando os textos são utilizados, frequentemente são casuais e fora do contexto. Os conceitos das Sagradas Escrituras são muitas vezes condensados em palavras soltas, apresentados da seguinte forma: “Se você fizer [palavra 1] e [palavra 2], então Deus deverá fazer [palavra 3].”

Mais preocupante que a abordagem superficial é a atitude desdenhosa de que as Escrituras, desvinculadas da psicologia moderna, não são suficientes para lidar com a ansiedade e outras preocupações da vida.

Ela contradiz a verdade bíblica de que, “visto como, pelo seu divino poder [de nosso Senhor Jesus Cristo], nos têm sido doadas todas as coisas que conduzem à vida e à piedade, pelo conhecimento completo daquele que nos chamou para a sua própria glória e virtude” (2Pe 1.3). Meu interesse sobre esta questão levou-me a escrever *Nossa Suficiência em Cristo* (Dallas: Word, 1991).

O perigo latente de os crentes serem incentivados a assumir uma abordagem psicológica ante a ansiedade tornou-se para mim bem claro quando li a respeito de uma jovem cristã chamada Glória. Ela procurou aconselhamento depois de anos de aborrecimentos causados pelo seu excesso de peso, o que a fez submeter-se a uma famosa clínica cristã em Dallas e começar uma extensa terapia. Pelo fato de a clínica fazer propaganda em uma estação de rádio evangélica local e ser citada por

autores de livros largamente disponíveis em livrarias cristãs, Glória convenceu-se de que aquele era um lugar confiável e seguro para a filha de um pastor batista. Foi o começo de um pesadelo que culminou em um processo contra seus pais, pois fora levada a “lembrar” de crimes estranhos e indescritíveis que eles teriam supostamente cometido contra ela.

A *D Magazine*, uma revista de Dallas, descobriu a história e investigou-a a fundo (Whitley, Glenna. “A Sedução de Glória Grady”, págs. 45-71, out. 1991). Os editores descobriram que não havia nem ao menos um episódio isolado para comprovar quaisquer elementos da história de Glória e que ela parecia ter sido programada com as expectativas e sugestionamentos concebidos por seu terapeuta, cujos registros mostraram que ele tratou de vários pacientes que tiveram semelhantes “lembranças”.

Uma das tragédias mais vergonhosas ocorre quando crianças sofrem abusos sexuais de seus pais, mas não há absolutamente nenhuma evidência de que tal trauma fique escondido em algum lugar oculto da mente e seja acessível somente a um terapeuta especializado. “A amnésia não é comum no estresse pós-traumático”, esclarece um especialista citado pela *D Magazine*. “O que ocorre é o contrário: há uma preocupação com o fato” (pág. 69). Glória cedeu ao poder da sugestão e pagou um preço terrível. A *D Magazine* concluiu que: “Anos após ter confiado em psicólogos cristãos para ajudá-la a emagrecer, ela pesa mais do que antes. As lembranças da infância de Glória tornaram-se distorcidas na visão de um inferno na terra” (pág. 71). Ela está totalmente afastada das pessoas de quem mais precisa, por haver sido levada a acreditar nas mentiras sobre elas. Sua angústia está longe de ser aliviada. Que final assustador para a busca de uma jovem, destinada a angustiar-se por causa do seu peso!

Moral da história: devemos ser cuidadosos no modo como lidamos com nossas ansiedades e saber qual aconselhamento devemos seguir. Veja o que você pensa deste conselho extraído de um livro cristão contemporâneo:

Sugerimos que o leitor dedique quinze minutos de manhã e outros quinze minutos à noite à ansiedade. Se ela surgir outras vezes durante o dia, deve-se tomar nota e prometer cuidar dela durante os períodos sugeridos. A vida livre de ansiedade requer que restrinjamos a preocupação natural que todos sentimos em um período de tempo determinado de apenas 1% de um dia de 12 horas (Minirth, Frank, Meier, Paul, Hawkins, Don. *Viva Livre da Ansiedade*. Nashville: Thomas Nelson, 1989, págs. 113-14).

Lembra-se do que Jesus e Paulo disseram sobre a ansiedade? Eles não sugeriram que a sentíssemos duas vezes por dia, mas ordenaram que jamais a tivéssemos. A sugestão anterior faz tanto sentido quanto determinar um limite de tempo para os pensamentos lascivos ou para quaisquer outros pecados que ocorrem “naturalmente” aos pecadores!

Por favor, não me compreenda mal: não sou contra todas as formas de aconselhamento. Embora me veja compelido a adverti-lo acerca do conselho intitulado de cristão, mas que utiliza meios não bíblicos para resolver problemas espirituais, tais como a ansiedade, estou consciente da profunda necessidade de as pessoas conhecerem o que as Escrituras dizem sobre as dificuldades que elas enfrentam. Eis o motivo pelo qual sou um ávido proponente de aconselhamento espiritual bíblico. Há uma grande carência nas igrejas de pessoas dotadas, qualificadas e diligentes para se colocar ao lado daqueles que estão ansiosos, sentindo-se culpados, deprimidos ou assustados. Em minha própria igreja, criamos um ministério que prepara nossos membros para o aconselhamento bíblico, de modo que possamos ajudar, com amor, os outros a aplicar as soluções bíblicas para seus problemas.

Pensar em tais importantes questões leva tempo. Para abordarmos “biblicamente” a ansiedade, precisamos primeiro conhecer as passagens relativas ao tema. Em seguida, precisamos considerá-las em seu contexto,

não apenas as citar ou recitar impensadamente ou usá-las como base para uma bonita história ou como técnica sugerida para a modificação do comportamento. “Porque como [o indivíduo] imagina em sua alma, assim ele é” (Pv 23.7).

À medida que realinhamos nosso pensamento sobre a ansiedade com o que Deus diz na Bíblia, seremos pessoas diferentes. Estaremos prontos para aplicar a sua preciosa Palavra em nossos corações. Não somente saberemos que não devemos ficar ansiosos como teremos confiança e êxito em comprovar isso, sendo ofensivos em nossa tentativa.

Dei a este livro o título *Anxiety Attacked* (nós o chamamos de *Abaixo a Ansiedade*, N. do E.) porque desejo que você saiba que pode atacar este inimigo assustador e vencê-lo. Cada capítulo e um apêndice no final mostram-lhe recursos bíblicos específicos para que possa fazê-lo. Creio que você os achará úteis, habilitando-o a dizer com o salmista:

“Quando eu digo: ‘Resvala-me o pé’,
A tua benignidade, Senhor, me sustém.
Nos muitos cuidados [ansiedades] que dentro de mim se
multiplicam,
As tuas consolações me alegram a alma” (Sl 94.18-19).

OBSERVE COMO DEUS CUIDA DE VOCÊ

O legendário detetive Sherlock Holmes, de Sir Arthur Conan Doyle, é uma das mais intrigantes criações da ficção literária. Ele é simplesmente extraordinário. Seu famoso parceiro, Dr. John Watson, é um tipo comum. Watson é frequentemente retratado de forma errônea como um tolo atrapalhado, o que, entretanto, contraria a tentativa de Doyle de fazer a maioria dos leitores inteligentes se parecer com ele. Neste famoso diálogo entre Holmes e Watson, observe qual personagem se parece mais com você:

Holmes: “Você vê, mas não observa. A diferença é clara.

Por exemplo, você tem visto frequentemente os degraus que conduzem ao corredor desta sala.”

Watson: “Sim. Frequentemente.”

Holmes: “Quantas vezes?”

Watson: “Bem, mais ou menos umas cem vezes.”

Holmes: “Então quantos degraus são?”

Watson: “Quantos? Não sei.”

Holmes: “Aí está! Você não observou. E, no entanto, viu. É exatamente nesse ponto que desejava chegar. Pois bem, sei que são dezessete degraus, porque não só vi como observei” (“Um Escândalo na Boêmia” *in Histórias Completas de Sherlock Holmes*. Nova York: Doubleday, 1927).

Provavelmente, muitos de nós desconhecemos quantos degraus subimos dia após dia, agindo tal como Watson. Mas, neste episódio, Holmes toca no ponto semelhante ao de Jesus em Mateus 6.25-34. Nesta passagem, Jesus aborda diretamente a questão da ansiedade, dizendo-nos como devemos agir e por quê. Como Holmes, ele diz que precisamos dar uma boa olhada no que está à nossa volta e observar ou refletir sobre o que está por trás daquilo que vemos. Eis o que Jesus nos ensina a ponderar, se quisermos nos libertar da ansiedade:

Por isso vos digo: não andeis ansiosos pela vossa vida, quanto ao que haveis de comer ou beber; nem pelo vosso corpo, quanto ao que haveis de vestir. Não é a vida mais do que o alimento, e o corpo, mais do que as vestes?

Observai as aves do céu: não semeiam, não colhem, nem ajuntam em celeiros; contudo, vosso Pai celeste as sustenta. Porventura, não valeis muito mais do que as aves? Qual de vós, por ansioso que esteja, pode acrescentar um côvado ao curso da sua vida? E por que andais ansiosos quanto ao vestuário?

Considerai como crescem os lírios do campo: eles não trabalham, nem fiam. Eu, contudo, vos afirmo que nem Salomão, em toda a sua glória, se vestiu como qualquer deles. Ora, se Deus veste assim a erva do campo, que hoje existe e amanhã é lançada no forno, quanto mais a vós outros, homens de pequena fé?

Portanto, não vos inquieteis, dizendo: “Que comeremos? Que beberemos? ou: Com que nos vestiremos?” Porque os gentios é que procuram todas estas coisas; pois vosso Pai celeste sabe que necessitais de todas elas; buscai, pois, em primeiro lugar, o seu reino e a sua justiça, e todas estas coisas vos serão acrescentadas. Portanto, não vos inquieteis com o dia de amanhã, pois o amanhã

trará os seus cuidados; basta ao dia o seu próprio mal (vs. 25-34, destaque dado pelo autor).

A oração imperativa: “Não vos inquieteis”, repetida com frequência, constitui o ponto central. O Senhor está insistindo em uma ordem com relação à ansiedade: pare e desista, baseando-se no cuidado supremo de um Deus amoroso e onipotente.

COM O QUE NOS PREOCUPAMOS

Todos temos de admitir que a excessiva preocupação é uma tentação em nossas vidas. Para muitos, um passatempo favorito, pois pode ocupar os pensamentos de uma pessoa por boa parte do dia. Entretanto, a ansiedade impõe um tributo cruelmente pesado e muito além da necessidade de evitar seus efeitos psicológicos e fisiológicos; o fato é que Jesus ordenou que não a sintamos, deixando claro que se o fizermos estaremos pecando. O cristão que age dessa forma está na verdade dizendo: “Deus, sei o que tu dizes em tua Palavra, mas não estou seguro de que possas me livrar disso.” A ansiedade é uma rude desconfiança do poder e amor de Deus e, apesar de sua falta de sutileza, incorremos nela com facilidade e frequência.

A palavra inglesa *worry* (preocupação, ansiedade) vem do inglês antigo *wyrgean*, que significa “sufocar” ou “estrangular”*. A origem é apropriada, uma vez que ela sufoca a mente, centro de nossas emoções. A palavra sugere ainda a noção de ataque de pânico e descontrole.

Como vemos, não somos muito diferentes daqueles a quem Jesus falava. Eles se preocupavam com o que iriam comer, beber e vestir. E se você deseja legitimar sua ansiedade, nada melhor do que expressá-la nestas palavras: “Ora, afinal de contas, não estou ansiando por coisas extravagantes, me preocupo com coisas básicas.” Mas isso é vetado ao cristão.

Ao ler as Escrituras, uma lição que você aprende é que Deus deseja que seus filhos se concentrem nele, não nas coisas mundanas e passageiras. Ele diz: “Pensai nas coisas lá do alto, não nas que são aqui da terra” (Cl 3.2). Para permitir que façamos isso, ele diz: “Não fique preocupado com coisas banais. Eu cuidarei disso”. Um princípio fundamental da vida espiritual é que não somos pessoas terrestres. A confiança plena em nosso Pai Celestial dissipa a ansiedade e quanto mais o conhecermos, mais confiaremos nele.

Muitas pessoas ricas se preocupam com as suas necessidades – eis o porquê acumulam suas riquezas como um meio de se proteger contra as eventualidades futuras. As pessoas pobres também se preocupam com coisas essenciais, porém não têm condições de ajuntar recursos. E ainda bem que não podem fazê-lo, porque a autoprovisão é uma tentativa de determinar o próprio destino, sem recorrer à fé e confiança em Deus, e até mesmo os cristãos podem cometer esse erro.

Os crentes devem ser financeiramente responsáveis e provedores da sua família (1Tm 5.8). A Bíblia não insinua que ter uma conta de poupança, investir algum dinheiro extra ou possuir um seguro demonstram falta de confiança em Deus. Tais provisões do Senhor são salvaguardas razoáveis para a maioria das pessoas em qualquer sociedade moderna e complexa. Porém, elas devem estar em equilíbrio com o ensinamento de Jesus para buscarmos “em primeiro lugar o seu reino e a sua justiça” (Mt 6.33) e ajuntarmos “tesouros no céu” (v. 20). Não devemos esbanjar conosco o que Deus nos deu para o cumprimento de seus santos propósitos.

Creio em um planejamento sábio; porém, se após fazer tudo o que é capaz, você ainda se atemoriza diante do futuro, o Senhor diz: “Não vos inquieteis”. Ele prometeu atender a todas as nossas necessidades e o fará: “Meu Deus, segundo a sua riqueza em glória, há de suprir, em Cristo Jesus, cada uma de vossas necessidades” (Fp 4.19). A preocupação é dele, não sua.

O QUE JESUS DIZ SOBRE A ANSIEDADE

Em Mateus 6.25, Jesus diz: “Não andeis ansiosos pela vossa vida, quanto ao que haveis de comer ou beber; nem pelo vosso corpo, quanto ao que haveis de vestir. Não é a vida mais do que o alimento, e o corpo, mais do que as vestes?”. Em grego, a construção da oração foi traduzida apropriadamente: “Parem de se preocupar”. Porém, no versículo 31, é diferente e significa: “Não comecem a se inquietar.” Assim, Jesus enfatiza essa passagem com a seguinte ideia: Se vocês estão ansiosos, parem; se ainda não começaram [a ficar ansiosos], não o façam.

A palavra grega para “vida” é *psuche*. Ela se relaciona com a plenitude de vida terrena, física e exterior. Não seja ansioso pelas coisas deste mundo temporal – e com o alimento, a vestimenta e o abrigo associados a ele. Anteriormente, Jesus disse: “Porque onde está o teu tesouro, aí estará também o teu coração” (Mt 6.21). Ambicionar tesouros terrenos produz afeições terrenas. Eles cegam nossa visão espiritual e afastam-nos do serviço de Deus. Eis a razão pela qual ele promete satisfazer as nossas necessidades.

Como filhos de Deus, temos um único objetivo – o tesouro no céu; uma única visão – os propósitos de Deus; e um único Mestre – Deus, não o dinheiro (vs. 19-24). Portanto, não fiquemos preocupados com as coisas deste mundo – o que “havemos de comer ou beber” (v. 25).

Provavelmente, em nossa sociedade tal advertência parece um tanto obscura. Afinal de contas, há uma mercearia de todo tipo em praticamente cada quarteirão da cidade. Temos tanta água em nossas casas que nem sequer pensamos nela. Entretanto, de repente, algum profeta do caos aparece e diz algo que faça com que comecemos a nos preocupar.

Para avaliar o impacto do que Jesus disse aos seus ouvintes, imagine o que seria viver em um país de poucos recursos. Se estivesse vivendo na Palestina na época de Jesus, você poderia ter motivos de preocupação. Havia ocasiões quando a neve não caía sobre as montanhas e, como consequência, as correntes de água não chegavam aos rios. De vez em

quando, uma praga de gafanhotos devastava as colheitas, trazendo fome à população. Por outro lado, quando havia fome, não havia dinheiro e, sem ele, ninguém podia comprar roupa e outros gêneros de necessidade.

As palavras de Jesus sobre não ter ansiedade acerca de tais coisas são cheias de significado no contexto em que viveu. Certamente, esta é uma evidência de nossa própria ansiedade a respeito das coisas essenciais da vida. Jesus pergunta então retoricamente: “Não é a vida mais do que o alimento, e o corpo, mais do que as vestes?” (v. 25). É evidente que sim, mas você não pensaria isso levando em conta o que se prega hoje em dia e a necessidade das pessoas correrem atrás do que precisam. Muitos em nossa sociedade preocupam-se excessivamente com coisas relacionadas ao bem-estar do corpo – maquiagem, cabeleireiro, ginástica, cirurgia plástica, roupas, um belo carro, uma casa confortável, alimentação, joias, passeios de barco, natação, esqui, viagens de cruzeiro e muitas outras. Mas a vida não está contida nessas coisas; ela transcende todas as exterioridades. A vida emana de Deus e a sua plenitude, de Jesus Cristo.

POR QUE ELE DIZ ISTO

Jesus dá a nós, seus filhos, três razões para não nos preocuparmos com nossas vidas: é desnecessária por causa do nosso Pai, incompatível por causa da nossa fé e insensata por causa do nosso futuro.

A ansiedade é desnecessária por causa do nosso Pai

É desnecessário viver ansioso com as finanças, pelas coisas básicas da vida e pelo que comeremos, beberemos ou vestiremos por causa de quem nosso Pai Celestial é. Esquecemos de quem ele é? Meus filhos nunca se preocuparam quando farão sua próxima refeição ou se terão roupas, uma cama ou algo para beber. Tais pensamentos jamais passariam por suas

mentes, porque me conhecem o suficiente para saber que eu providerei as suas necessidades – apesar de eu estar bem longe de ser fiel como Deus. Entretanto, quantas vezes falhamos em crer que Deus atende às nossas necessidades tal como qualquer pai terreno.

Se o seu conceito de Deus está correto e o vê como seu Possuidor, Controlador e Provedor, e, além disso, seu Pai amoroso, você sabe que nada tem com o que se preocupar. Jesus disse: “Qual dentre vós é o homem que, se porventura o filho lhe pedir pão, lhe dará pedra? Ou se lhe pedir um peixe, lhe dará uma cobra? Ora, se vós, que sois maus, sabeis dar boas dádivas aos vossos filhos, quanto mais vosso Pai, que está nos céus, dará boas coisas aos que lhe pedirem?” (Mt 7.9-11).

Uma vez que todas as coisas estão sob o controle de Deus, descanse com a certeza de que ele cuida de tudo em favor de seus filhos. Jesus ilustra isso com três observações sobre a natureza.

Deus sempre alimenta suas criaturas

Em Mateus 6.26 Jesus diz: “Observai as aves do céu: não semeiam, não colhem, nem ajuntam em celeiros; contudo, vosso Pai celeste as sustenta. Porventura, não valeis vós muito mais do que as aves?” Posso imaginar o Senhor sentado no alto de um monte da Galileia observando a outra margem do mar, a brisa crispando a superfície da água, o sol brilhando no céu. Já que aquela parte do Mar da Galileia era conhecida como rota de pássaros migradores, Jesus talvez tenha visto uma revoada deles enquanto falava.

Ele deseja que pensemos nos pássaros. Notem: Os pássaros não se agrupam e dizem: “Temos de criar uma estratégia para continuarmos vivos”. Eles não possuem consciência ou capacidade para raciocinar. Entretanto, Deus lhes deu instinto ou capacitação divina para suprirem suas necessidades. Deus não apenas criou a vida; ele também a sustenta.

Em Jó 38.41 e no Salmo 147.9 vemos que os filhotes de pássaros clamam para que Deus lhes mande comida. Jesus acrescenta também que, muito embora eles não semeiem, nem ceifem, ou ajuntem o excedente em celeiros, seu Pai Celestial ouve e provê seu alimento diário. Isso, porém, não é uma desculpa para a preguiça. Você jamais verá um pássaro em um galho de árvore com o bico bem aberto. Provavelmente você já tenha percebido que minhocas não caem do céu! Deus alimenta os pássaros por meio do instinto que deu a eles e que estes usam para encontrar alimento, o que exige muito trabalho. Estão sempre ocupados à procura de pequenos insetos, preparando seus ninhos, cuidando de seus filhotes, ensinando-lhes a voar, tirando-lhes do ninho no tempo certo, migrando em bando nas estações, etc.

Todo esse trabalho deve ser feito, se quiserem comer, mas nunca trabalham em demasia, somente o necessário. Nem mesmo em seus sonhos mais estranhos um pássaro diria: “Vou construir ninhos maiores. Vou estocar minhocas. Vou dizer a mim mesmo: ‘Pássaro, coma, beba e alegre-se’.” Os pássaros trabalham dentro dos desígnios divinos e nunca passam da conta. Eles engordam somente quando as pessoas os põem em gaiolas.

Os pássaros não ficam ansiosos para encontrar comida, apenas repetem sua tarefa diária até encontrá-la, o que acontece sempre porque Deus está cuidando deles. Eles não têm motivo algum para ficar ansiosos, assim, por que razão você ficaria? Jesus ainda ilustra: “Não se vendem dois pardais por um asse? E nenhum deles cairá em terra sem o consentimento de vosso Pai. E, quanto a vós outros, até os cabelos todos da cabeça estão contados. Não temais, pois! Bem mais valeis vós do que muitos pardais” (Mt 10.29-31).

Você não é muito melhor do que um pássaro? Nenhuma ave foi criada à imagem de Deus, ou destinada a ser coherdeira com Jesus Cristo, ou tem um lugar preparado no céu. Se Deus sustém a vida de um passarinho, não acha que ele cuidará de você? A vida é um dom de Deus. Se ele nos dá o maior dom, ou seja, a própria vida, você não crê que ele nos dará uma

dádiva menor, sustentando-a? Certamente ele o fará, portanto não se preocupe.

Tenha em mente, por certo, que, à semelhança do pássaro, temos de trabalhar, porque Deus ordenou que o homem ganhasse seu pão com o suor do seu rosto (Gn 3.19). Se não trabalhamos, não temos o direito de nos alimentar (2Ts 3.10). Assim como Deus provê para os pássaros por meio do seu instinto, igualmente ele o faz para o homem por intermédio de seu esforço.

Algumas pessoas temem pela escassez de recursos. Li um folheto do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos com o seguinte título: “O Mundo Está Enfrentando a Escassez?”, que dá estas respostas a duas perguntas comuns:

- “O suprimento de alimento do mundo é suficientemente grande para atender às necessidades mínimas de toda a humanidade?”
RESPOSTA: “O mundo tem alimento mais do que suficiente para todos os homens, mulheres e crianças. Se a produção mundial de alimentos tivesse sido dividida e distribuída uniformemente entre a sua população nos últimos 18 anos, cada pessoa teria recebido mais do que o número mínimo de calorias. De 1960 até hoje, a quantidade de grãos produzidos no mundo jamais caiu abaixo de 103% do mínimo necessário e alcançou a média de 108% entre 1973 e 1977. ... Se existisse atualmente um sistema para distribuição equitativa de grãos, 4 bilhões de pessoas teriam à disposição cerca de um quinto a mais de grãos *per capita* do que tiveram 2.7 bilhões há 25 anos” (Órgão para Negócios Governamentais e Públicos, jun. 1979, pág. 4).
- “Nos últimos 25 anos, a quantidade de alimento produzida *per capita* tem sido reduzida nos países desenvolvidos?” RESPOSTA: “Essa é uma concepção errada. A provisão de alimento nos países desenvolvidos tem sido crescente. ... A produção mundial de

alimento *per capita* declinou somente duas vezes nesse período. ... A quantidade de grãos produzidos, alimento base para a maioria da população mundial, aumentou de 290 quilogramas por pessoa durante o início dos anos 50, para uma média de 360 quilogramas nos últimos cinco anos, um crescimento de cerca de 25%” (pág. 5).

Evidentemente, algumas das estatísticas mudaram, porém o fato principal permanece o mesmo: há mais comida na terra do que jamais houve. Quando Deus diz que proverá, ele quer dizer exatamente isso. Cada vez que você vir um pássaro, deixe que ele lhe sirva de lembrete para a copiosa provisão de Deus. Que isso afugente qualquer ansiedade que possa haver.

A ansiedade é incapaz de realizar qualquer coisa produtiva

Jesus faz outra consideração que realça a insensatez da ansiedade: “Qual de vós, por ansioso que esteja, pode acrescentar um côvado ao curso da sua vida?” (Mt 6.27). Você não prolongará sua vida por causa da ansiedade e, provavelmente, a encurtará. Charles Mayo, cofundador da Clínica Mayo, observou que a ansiedade afeta desfavoravelmente o sistema circulatório, o coração, as glândulas e todo o sistema nervoso. Na revista médica *American Mercury*, Mayo afirmou jamais ter visto alguém morrer por excesso de trabalho, mas conheceu muitos que morreram por causa da ansiedade. Você pode manter sua ansiedade até à morte, mas nunca sentirá ansiedade desfrutando uma vida mais longa.

Vivemos em uma época em que as pessoas estão em pânico, querendo prolongar cada vez mais seu tempo de vida. Elas têm um interesse excessivo em vitaminas, *spas*, dietas e exercícios físicos. Deus, entretanto, já determinou previamente quanto tempo vamos viver. Jó 14.5 fala do homem: “Visto que os seus dias estão contados, contigo está o número dos

seus meses; tu ao homem puseste limites além dos quais não passará.” Quer dizer que devemos negligenciar o conselho sensato sobre dietas e exercícios? Claro que não: isso aumentará nossa qualidade de vida, porém não há qualquer garantia quanto à quantidade. Quando faço exercícios e me alimento corretamente, meu corpo e cérebro funcionam melhor e, de modo geral, me sinto bem, mas não quero me iludir que fazendo todos os dias uma corrida pelo bairro e ingerindo grandes quantidades de carboidrato irei forçar Deus a prolongar minha vida terrena.

Preocupar-se com a longevidade de sua existência e em como prolongar os anos vindouros é duvidar de Deus. Se entregar sua vida ao Pai Celestial e ser-lhe obediente, receberá plenitude de dias. Você experimentará vida abundante, se viver para a sua glória. Não importando quão longa ou curta, ela certamente será maravilhosa.

Deus adorna a campina de esplendor

Jesus utiliza outra vez a natureza como ilustração de por que não devemos viver ansiosos: “Por que andais ansiosos quanto ao vestuário? Considerai como crescem os lírios do campo: eles não trabalham, nem fiam. Eu, contudo, vos afirmo que nem Salomão, em toda a sua glória, se vestiu como qualquer deles. Ora, se Deus veste assim a erva do campo, que hoje existe e amanhã é lançada no forno, quanto mais a vós outros, homens de pequena fé?” (Mt 6.28-30).

Para algumas pessoas, o lugar mais importante em todo o mundo é o guarda-roupa. Em vez do medo de não possuir roupa para vestir – uma grande preocupação nos tempos bíblicos – estes indivíduos presunçosos temem não poder causar a melhor impressão sobre sua aparência! A ambição de se ter as roupas mais caras é um pecado em nossa sociedade.

Toda vez que vou a um *shopping*, fico impressionado ao ver as prateleiras abarrotadas. Nem imagino como tais lojas fazem para manter

seus estoques. Fizemos da moda nosso deus. Consentimos em investir regaladamente para cobrir nossos corpos com aquilo que nada tem a ver com a beleza de caráter: “Não seja o adorno da esposa o que é exterior, como frisado de cabelos, adereços de ouro, aparato de vestuário; seja, porém, o homem interior do coração, unido ao incorruptível de um espírito manso e tranquilo, que é de grande valor diante de Deus” (1Pe 3.3-4).

No entanto, se você deseja falar a respeito de roupas extravagantes, Jesus diz que o melhor que este mundo tem a oferecer nem se compara com os “lírios do campo” (Mt 6.28). Esse é um termo genérico para todas as flores silvestres que ornavam as colinas onduladas da Galileia, tais como anêmonas, gladiolos, narcisos e papoulas. “Elas não trabalham, nem fiam” (v. 28) – você não encontrará nenhuma delas tecendo um belo tecido para se vestir dizendo: “Eu fui escarlate por dois dias. Gostaria de ser azul amanhã”.

Observe as flores mais simples que estão ao seu redor: há nelas uma beleza espontânea e tranquila. Você pode tomar a vestimenta mais gloriosa feita para um grande monarca como Salomão, colocar sob um microscópio, e seu tecido parecerá com o de um pano grosseiro como a juta. Mas se examinar da mesma forma a pétala de uma flor, ficará maravilhado diante do que vê. Se alguma vez você já observou bem uma flor, certamente terá notado que há nela uma textura, forma, desenho, substância e cor que homem nenhum, com toda a sua habilidade, jamais chegará a imitar.

Portanto, aonde queremos chegar? Que “se Deus veste assim a erva do campo, que hoje existe e amanhã é lançada no forno, quanto mais a vós?” (Mt 6.30). As flores silvestres têm uma duração efêmera. As pessoas juntam as secas para servir de combustível gratuito para os fornos de seus fogões.

Um Deus que prodigaliza tais belezas para alimentar temporariamente o fogo, com certeza proverá o agasalho necessário para seus filhos eternos. Um poema anônimo expressa, de modo simples, essa lição:

Disse a flor silvestre ao pardal:
“Eu gostaria de saber realmente
Por que esses seres humanos ansiosos
Correm para lá e para cá e se preocupam assim.”
Disse o pardal à flor silvestre:
“Amiga, creio que deve ser
porque eles não têm um Pai Celestial
Como aquele que cuida de você e de mim.”

A ansiedade é atípica por causa da nossa fé

Se você é ansioso, que tipo de fé demonstra? “Pequena fé”, de acordo com Jesus (Mt 6.30). Se você é um filho de Deus, por definição, tem um Pai Celestial. Agir como se não tivesse, perguntando nervosamente: “Que comeremos? Que beberemos? Com que nos vestiremos?” é agir como um descrente aos olhos de Deus (vs. 31-32).

Cristãos, que vivem ansiosos, creem que Deus pode redimi-los, quebrar as algemas de Satanás, tirá-las do inferno e conduzi-los ao céu, colocá-los em seu reino e dar-lhes vida eterna, mas não acreditam que ele possa supri-los nos próximos dois dias. Isso é realmente um absurdo. Acreditamos em um Deus que concede uma dádiva maior e, no entanto, tropeçamos em não crer que ele pode nos dar algo menor.

O ansioso ofende a Deus

Alguém pode dizer: “Por que fazer tanto estardalhaço por causa da ansiedade? Trata-se apenas de um pecado insignificante”. Não, não é. Desconfio que a maioria das doenças mentais e algumas físicas relacionam-se diretamente com a ansiedade, que é um mal devastador. Porém, mais importante do que aquilo que a ansiedade faz a você é o que faz a Deus.

Quando você fica ansioso, na realidade está dizendo: “Deus, creio que não posso confiar em ti”. A ansiedade é um duro golpe à pessoa e ao caráter de Deus.

O ansioso não crê nas Escrituras

Fico triste quando ouço alguns cristãos dizerem: “Creio na infalibilidade das Escrituras” e, apesar disso, vivem como perpétuos ansiosos. Estão dizendo uma coisa de um lado da boca e o oposto do outro. É uma incongruência afirmar que acreditamos na Bíblia e vivermos preocupados se Deus irá cumprir o que diz nela.

O ansioso é levado pelas circunstâncias

Quando você ou eu ficamos ansiosos, estamos nos deixando levar pelas circunstâncias e não pela verdade de Deus. As vicissitudes e aflições da vida não têm importância comparadas à grandiosidade da nossa salvação. Jesus quer que compreendamos que não faz sentido crer que Deus pode nos salvar do inferno eterno, mas que não pode nos ajudar nas situações que enfrentamos na vida. O apóstolo Paulo reflete sobre um desejo semelhante em Efésios 1.18-19: “[Oro para que sejam] iluminados os olhos do vosso coração, para saberdes qual é a esperança do seu chamamento, qual a riqueza da glória da sua herança nos santos, e qual a suprema grandeza do seu poder para com os que cremos, segundo a eficácia da força do seu poder.” Quando você sucumbir diante da ansiedade, retorne às Escrituras e abra novamente seus olhos.

O ansioso não confia em Deus

Quando estamos ansiosos, não estamos confiando em nosso Pai Celestial. Isso significa que não o conhecemos suficientemente bem. Tenha ânimo – há um remédio eficaz: estude a Palavra de Deus para descobrir quem ele realmente é e como supriu as necessidades do seu povo no passado. Isso lhe dará confiança para o futuro. Alimente-se com a Palavra dia após dia, de modo que Deus esteja em sua mente. Caso contrário, Satanás poderá entrar no vácuo e lhe tentar, fazendo com que você se torne ansioso sobre alguma coisa. Antes, permita que a orientação de Deus contida nas Escrituras e em sua própria vida lhe assegure que a ansiedade é desnecessária, por causa da generosidade de Deus; inútil, devido à sua impotência para fazer algo produtivo; e incrédula, porque essa é a característica dos descrentes.

A ansiedade é insensata por causa do nosso futuro

Jesus disse: “Não vos inquieteis com o dia de amanhã, pois o amanhã trará os seus cuidados; basta ao dia o seu próprio mal” (Mt 6.34). Ele estava dizendo: “Não fiquem ansiosos quanto ao futuro. Muito embora ele tenha sua parcela de problemas, no tempo certo eles serão resolvidos. Apenas cuidem deles à medida que chegarem, pois não há como resolvê-los antecipadamente”. A provisão para o amanhã é boa, mas a ansiedade pelo que está por vir é pecado, porque Deus é o Senhor do amanhã, assim como o é do hoje. Lamentações 3.23 diz que suas misericórdias “se renovam a cada manhã”. Ele alimenta-nos como alimentou os filhos de Israel – com o maná suficiente para cada dia.

A ansiedade paralisa sua vítima, tornando-a desestimulada para realizar algo produtivo. Ela procurará fazer isso com você, levando-o mentalmente ao dia de amanhã, até que você encontre outra coisa com que se preocupar. Recuse-se a continuar nesse caminho. O Senhor diz que você tem o

suficiente para este dia. Aplique os recursos disponíveis neste momento para as necessidades de hoje, senão você não encontrará regozijo.

Para um filho de Deus a falta de alegria é um pecado. Porque muitos crentes ficam ansiosos pelo dia seguinte, deixam escapar a vitória que Deus lhes daria hoje. Isso não é justo para com ele. “*Este é o dia que o Senhor fez; regozijemo-nos e alegremo-nos nele*” (Sl 118.24, destaque dado pelo autor). Deus concede-nos a dádiva gloriosa do hoje; vivamos na luz e plena alegria deste dia, usando os recursos que Deus nos provê. Não nos concentremos no futuro, privando-nos da alegria presente por causa do amanhã, que nem mesmo sabemos se haverá. O hoje é tudo o que realmente possuímos, pois Deus não permite que nenhum de nós viva no amanhã até que ele aconteça. Jay Adams, que escreveu excelentes textos de aconselhamento àqueles que lutam contra a ansiedade e outros pecados, acrescenta o seguinte

O amanhã pertence sempre a Deus. ... Toda vez que tentamos nos apoderar dele, tentamos roubar o que é dele. Os pecadores ambicionam o que não lhes diz respeito e, por isso, destroem a si mesmos. Deus proporcionou-nos somente o hoje. Ele nos proíbe terminantemente de ficarmos ansiosos pelo que está por vir. ... Os ansiosos não somente desejam o que lhes foi interdito, mas também falham em usar o que recebem (Folheto “O Que Você Faz Quando Se Preocupa o Tempo Todo?”. Phillipsburg, NJ: P & R, 1975).

Entenda que Deus o fortalece um dia de cada vez. Ele dá aquilo que você precisa no momento certo. Ele não o sobrecarrega com excesso de bagagem. Talvez o seu pior medo seja enfrentar a morte de uma pessoa querida. Permita-me lhe assegurar, como pastor, já tendo assistido a muitos cristãos nesta situação, que esta é a atitude com que, frequentemente, me deparo: “É tão maravilhoso como Deus tem me sustentado! Naturalmente,

sinto a partida de meu ente querido, mas sinto uma força e confiança incríveis e um contentamento em meu coração porque meu amado está com o Senhor”. O Pai dá-nos sua graça nos momentos em que precisamos. Se nos preocuparmos com o futuro agora, duplicaremos nossa dor sem receber a graça para enfrentá-la.

“Jesus Cristo, ontem e hoje, é o mesmo, e o será para sempre” (Hb 13.8). O que quer dizer que ele estará fazendo amanhã a mesma coisa que fez ontem. Se você tem qualquer dúvida sobre o futuro, olhe para o passado. Ele não o amparou? Então fará o mesmo no futuro.

MUDE O FOCO DA ANSIEDADE

Eis o que Jesus diz a você hoje: “Buscai, pois, em primeiro lugar, o seu reino e a sua justiça, e todas estas coisas vos serão acrescentadas” (Mt 6.33). Em outras palavras, dirija seus pensamentos para o alto e Deus cuidará de todas as suas necessidades físicas. Ele quer libertar seus filhos da preocupação com as coisas mundanas. Colossenses 3.2 afirma: “Pensai nas coisas lá do alto, não nas que são aqui da terra”. Portanto, em termos, um cristão materialista é uma contradição.

A palavra grega *protos* (“primeiro”) significa “primeiro de uma sequência de muitas opções”. De todas as prioridades da vida, buscar o reino de Deus é a número um. Isto significa fazer o que você puder para permitir o controle de Deus sobre sua criação, o que inclui buscar a direção de Cristo para que ela seja manifesta em sua vida por meio da “justiça, e paz, e alegria no Espírito Santo” (Rm 14.17). Quando o mundo vir essas virtudes em sua vida, em vez de ansiedade, será evidência de que lá está o reino de Deus. Você pode dizer: “Desejo falar às pessoas sobre Jesus para que elas sejam salvas”, mas se a sua vida for marcada por ansiedade e medo, elas não acreditarão que você tenha alguma coisa que elas desejem. Certamente colocarão em dúvida o poder de Deus.

Talvez você já tenha sido dolorosamente alertado sobre seu testemunho não tão perfeito e faça qualquer coisa para se livrar de suas fraquezas. Embora o contexto se refira a medos irracionais, Jay Adams apresenta esta sábia advertência que se aplica a qualquer pecado pelo qual você se lamenta em sua vida:

Deus deseja que você procure primeiramente agradá-lo e pense em seu medo em segundo lugar. Isso porque, quando fala de ansiedade (um sentimento menor que o medo), em Mateus 6.33, ele ordena: “Buscai, pois, *em primeiro lugar*, o seu reino e a sua justiça”. Se você puser qualquer outra coisa na frente disso – mesmo que seja o desejo de se afastar de um medo terrível – vai descobrir que terá falhado em alcançar esse objetivo. Deus não ficará em segundo lugar, mesmo diante de uma preocupação legítima de medo ou libertação (Folheto “O Que Você Faz Quando é Dominado pelo Medo?”. Phillipsburg, NJ: P & R, 1975).

Com o que seu coração se preocupa? Você está mais interessado no reino ou nas coisas deste mundo? O mundanismo é um pecado especialmente sedutor em nossa sociedade. Você não estaria sozinho se, como cristão, tivesse sido tentado por ele. O teatrólogo russo Anton Tchecov habilmente despojou o mundo de seu fascínio em seu conto “A Aposta”. Neles um advogado pobre faz uma aposta com um frívolo e rico banqueiro, no montante de dois milhões de dólares, de se submeter a um confinamento solitário por quinze anos sob a supervisão deste.

No primeiro ano, os livros de leitura que o banqueiro lhe enviou foram na maioria de assuntos leves. No segundo ano, o prisioneiro solicitou somente clássicos. Mais tarde começou a estudar perseverantemente idiomas, música, filosofia e história. No décimo ano, o prisioneiro sentava-se imóvel em sua mesa e lia nada mais do que os evangelhos, seguidos de livros de teologia e histórias da religião.

Na noite anterior ao recebimento dos dois milhões, o prisioneiro escreveu ao seu captor:

Com nítida consciência, digo-lhe, perante Deus, que me vê, que desprezo a liberdade, a vida e a saúde e tudo quanto em seus livros são chamadas de boas coisas do mundo.

Por quinze anos tenho estudado atentamente a vida terrena. É verdade que não tenho visto a terra nem homens, porém em seus livros tenho bebido fragrante vinho, entoadado canções, caçado corços e ... amado mulheres. ... Belezas tão etéreas como nuvens, criadas pela magia dos seus poetas e gênios, que me visitam à noite e sussurram em meus ouvidos contos maravilhosos que deixam minha mente eufórica...

Seus livros têm me transmitido sabedoria. Todo esse pensamento irrequieto que o homem tem criado há séculos está comprimido em um pequeno espaço do meu cérebro. Sei que sou mais sábio que todos os senhores.

[Entretanto] desprezo seus livros, a sabedoria e as bênçãos deste mundo. Tudo isso é desprezível, passageiro, ilusório e enganoso, como uma miragem. Você pode ser orgulhoso, sábio e refinado, mas a morte o varrerá da face da terra. ...

Você perdeu sua razão e tomou o caminho errado. Tem tomado mentiras por verdade e hediondez por beleza. ... Admira-me que você troque o céu pela terra. ...

Para provar a você em ato como desprezo tudo aquilo pelo que você vive, rejeito os dois milhões com os quais uma vez sonhei como se fossem o paraíso e que agora abomino (*Os Contos de Tchecov*, págs. 263-64; cf. *A Aposto e Outras Histórias*. Dublin e Londres: Maunsel & Co., 1915, págs. 9-11).

Este é um exemplo de aprendizagem pelo caminho mais árduo. Como crentes, não precisamos fazer isso. Nosso Senhor “dá graça e glória; nenhum bem sonega aos que andam retamente” (Sl 84.11). Não seja ansioso pelos bens deste mundo – ou por qualquer outra coisa ou causa. Como Sherlock Holmes diria, não veja apenas, mas observe. Lembre-se do que Jesus lhe disse para observar: numerosas evidências ao seu redor do cuidado abundante de Deus para com as necessidades dos seus filhos amados.

* No latim clássico *anxietas, atis* significa *ânsia, cuidado, trabalho, angústia, aflição, dor* etc.

COMBATA A ANSIEDADE COM ORAÇÃO

Exatamente como Mateus 6 contém a grande afirmação sobre a ansiedade, em Filipenses 4 o apóstolo Paulo recomenda como evitá-la. Ambas as passagens contêm os textos mais amplos das Escrituras sobre o assunto e, por conseguinte, são fundamentais para a compreensão de como Deus considera a ansiedade e por que ele o faz dessa forma. O ensinamento é claro, compelativo e direto. Em Filipenses 4.6-9, Paulo exhibe esta série de ordenamentos:

Não andeis ansiosos de coisa alguma; em tudo, porém, sejam conhecidas, diante de Deus, as vossas petições, pela oração e pela súplica, com ações de graças. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará o vosso coração e a vossa mente em Cristo Jesus.

Finalmente, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é respeitável, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se alguma virtude há e se algum louvor existe, seja isso o que ocupe o vosso pensamento. O que também aprendestes, e recebestes, e ouvistes, e vistes em mim, isso praticai; e o Deus da paz será convosco.

Paulo recomenda que não sejamos ansiosos, mas não apenas isso. Ele ajuda-nos a preencher o vazio conduzindo-nos a atitudes positivas: oração, pensamento e atos corretos. A melhor forma de eliminar um mau hábito é substituí-lo por outro bom, e poucos hábitos são tão perniciosos como a ansiedade, sendo a oração o principal meio de combatê-la. Pensamentos e atos são os próximos passos lógicos, porém, tudo começa com a oração.

REAJA AOS PROBLEMAS COM AÇÕES DE GRAÇAS

Paulo disse: “Em tudo, porém, sejam conhecidas, diante de Deus, as vossas petições pela oração e pela súplica, com ações de graças” (v. 6), ensinando-nos a orar com gratidão. Os termos gregos que Paulo usou referem-se a petições específicas feitas a Deus ante as dificuldades.

Em lugar de orarmos a Deus com sentimentos de dúvida, desalento ou descontentamento, devemos aproximar-nos dele com atitude de gratidão antes de pronunciarmos uma única palavra. Podemos fazer isso com sinceridade, quando compreendemos que Deus promete não permitir que algo nos aconteça além do que podemos suportar (1Co 10.13), fazer com que tudo concorra para o nosso bem (Rm 8.28) e nos “aperfeiçoar, firmar, fortificar e fundamentar” diante de nosso sofrimento (1Pe 5.10). Esses são os princípios-chave da vida cristã. Memorize-os, permitindo que sejam o crivo pelo qual você interpreta automaticamente tudo o que lhe acontece. Saiba que todas as dificuldades estão dentro do propósito de Deus e agradeça-lhe por seu poder e promessas disponíveis.

Sendo-lhe grato, você será liberto do medo e da ansiedade. É uma demonstração real de confiança de seu problema ao controle soberano de Deus. Isso é fácil de fazer, uma vez que há tantas bênçãos a ser agradecidas, sabendo que Deus suprirá todas as nossas necessidades (Fp 4.19), que ele tem um íntimo contato com nossas vidas (Sl 139.3), que ele cuida de nós (1Pe 5.7), que todo poder a ele pertence (Sl 62.11), que ele nos está

tornando cada vez mais semelhantes a Cristo (Rm 8.29; Fp 1.6) e que nenhum pormenor lhe escapa (Sl 147.5).

O profeta Jonas orou com gratidão quando um peixe o engoliu (Jn 2.1). Se você se visse, de repente, mergulhado no suco gástrico de um peixe, como acha que reagiria? Talvez clamasse: “Senhor, o que estás fazendo? Onde estás? Por que isso está acontecendo comigo?” Se houvesse uma justificativa para o pânico, certamente essa seria a reação. Jonas, porém, reagiu de modo diferente:

Na minha angústia, clamei ao Senhor, e ele me respondeu... Pois me lançaste no profundo, no coração dos mares... Lançado estou de diante dos teus olhos... As águas me cercaram até à alma, o abismo me rodeou; e as algas se enrolaram na minha cabeça. Desci até aos fundamentos dos montes... Quando, dentro de mim, desfalecia a minha alma, eu me lembrei do Senhor; e subiu a ti minha oração, no teu santo templo. Os que se entregam à idolatria vã abandonam aquele que lhes é misericordioso. *Mas, com a voz do agradecimento... eu te oferecerei sacrifício...* Ao Senhor pertence a salvação! (vs. 2-9, destaque dado pelo autor).

Embora Jonas tivesse suas fraquezas, ele demonstrou profundo equilíbrio espiritual nessa oração. Ele estava confiante na capacidade de Deus para livrá-lo, se assim ele o quisesse. Da mesma forma, a paz de Deus nos ajudará a ter equilíbrio diante de todas as situações, quer singulares ou comuns, com oração de gratidão, em vez de ansiedade. Eis a promessa de Filipenses 4.7: “E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará o vosso coração e a vossa mente em Cristo Jesus”.

Este precioso versículo promete calma e tranquilidade interior aos crentes que oram com atitude de agradecimento. Saibamos, porém, que não há promessa de qual será a resposta à nossa oração.

Essa paz “excede todo o entendimento”, que é de origem divina. Ela transcende o intelecto, análise e intuição humanos. Nenhum conselheiro humano pode dá-la a você, porque ela é uma dádiva de Deus em resposta à gratidão e confiança.

O desafio real da vida cristã não é eliminar cada situação desconfortável de nossas vidas, mas sim confiar em nosso Deus soberano, sábio, bondoso e poderoso em todas as circunstâncias. Coisas que podem nos perturbar, como o modo pelo qual nos vemos, como os outros nos tratam, ou onde vivemos ou trabalhamos, podem ser fontes de força, não de fraqueza.

Jesus disse a seus discípulos: “Estas coisas vos tenho dito para que tenhais paz em mim. No mundo, passais por aflições; mas tende bom ânimo; eu venci o mundo” (Jo 16.33). Como discípulos de Cristo, precisamos aceitar o fato de que vivemos em um mundo imperfeito e consentirmos que Deus opere sua perfeita obra em nós. Nosso Senhor nos concederá sua paz à medida que, cheios de confiança, nos entregarmos ao seu cuidado.

A paz de Deus “guardará o vosso coração e a vossa mente em Cristo Jesus” (Fp 4.7). A parábola “A Guerra Santa”, de John Bunyan, ilustra como essa paz protege o coração do crente da ansiedade, dúvida, medo e angústia. Nela, o Sr. Paz de Deus foi nomeado para vigiar a cidade de Alma do Homem. Enquanto o Sr. Paz de Deus governou, Alma do Homem usufruiu de harmonia, felicidade, satisfação e saúde. Entretanto, o Príncipe Emanuel (Cristo) foi embora, porque Alma do Homem o ofendeu. Consequentemente, o Sr. Paz de Deus renunciou à sua posição, desencadeando o caos.

O crente que não vive confiante na soberania de Deus carecerá de sua paz e será deixado no caos de um coração atormentado. Mas nossa constante confiança no Senhor nos permitirá agradecer-lhe em meio às provações, porque temos a paz de Deus atuando para proteger nossos corações.

Durante a Segunda Guerra Mundial, um cargueiro alemão apanhou um missionário, cujo navio havia sido torpedeado. Ele foi posto no porão. Por algum tempo, ele ficou tão apavorado ao extremo de nem sequer fechar os olhos. Sentindo a necessidade de ajustar sua visão, ele nos disse como atravessou a noite: “Comecei a entrar em comunhão com o Senhor. Ele lembrou-me de sua palavra no Salmo 121: ‘O meu socorro vem do Senhor, que fez o céu e a terra. Ele não permitirá que os teus pés vacilem; não dormitará aquele que te guarda. É certo que não dormita, nem dorme’ (vs. 2-4). ... Então eu disse: ‘Senhor, não há realmente qualquer utilidade em ambos ficarmos acordados esta noite. Se tu vais ficar de sentinela, agradeçote por eu poder dormir!’” (Rees, Paul S. *O Homem Correto: Paulo aos Filipenses*. Westwood, NJ: Revell, 1959, pág 106). Ele substituiu seu medo e ansiedade por uma oração de gratidão e a consequente paz de Deus permitiu-lhe dormir pesadamente. Você também gozará de paz e descanso quando cultivar o hábito de olhar para Deus com atitude de gratidão.

FOCALIZE AS VIRTUDES CRISTÃS

A oração é o nosso principal meio de combater a ansiedade. Depois de Paulo ter dito para que não andássemos ansiosos (Fp 4.6), ele acrescentou duas frases completas, especificando como devemos orar e que benefícios resultam disso. O texto inglês, traduzido do grego, abre um novo parágrafo sobre as atitudes e o pensamento cristãos. Filipenses 4 é frequentemente simplificado e mal interpretado, como se fosse uma simples lista de lembretes de como lidar com a ansiedade, porém é muito mais do que isso. Como crentes, devemos deixar o pecado da ansiedade para trás por meio de nossas orações e gradualmente nos tornar pessoas diferentes, colocando em prática novas formas de pensar e agir. Exploraremos nestas próximas etapas questões além da ansiedade.

Paulo escreveu estas palavras: “Tudo o que é verdadeiro, tudo o que é respeitável, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se alguma virtude há e se algum louvor existe, seja isso o que ocupe o vosso pensamento” (v. 8). Como foi mencionado anteriormente, somos produtos do nosso pensamento. De acordo com Provérbios 23.7: “Como [uma pessoa] imagina em sua alma, assim [ela] é”. Infelizmente, muitos psicólogos creem que um indivíduo pode encontrar estabilidade recordando de seus pecados passados, mágoas e contrariedades. Esse tipo de pensamento tem se infiltrado no cristianismo. O apóstolo Paulo, porém, nos aconselhou a pensarmos somente no que é justo e honrado e não nos pecados das trevas (cf. Ef 5.12).

Como pensamos

Para dar a você alguma base, pesquisemos o que as Escrituras dizem sobre nossos padrões de pensamento antes, durante e após a salvação.

Descrevendo a humanidade não redimida, Paulo escreveu: “Por haverem desprezado o conhecimento de Deus, o próprio Deus os entregou a uma disposição mental reprovável, para praticarem coisas inconvenientes” (Rm 1.28). Visto que nossas mentes foram corrompidas, encobertas, pois “o deus deste século cegou o entendimento dos incrédulos” (2Co 4.4.) e, como consequência, envolvidas em pensamentos fúteis (Ef 4.17). Na verdade, os ímpios são “obscurecidos de entendimento, alheios à vida de Deus por causa da ignorância em que vivem” (v. 18). Uma vez que a mente do perdido é corrupta, ela não escolhe o que é bom; como é espiritualmente cega, não conhece o que é bom; já que os seus pensamentos são fúteis, não pratica o que é bom; e por ser ignorante, nem sequer conhece o mal que está fazendo. Que trágica sucessão de pensamentos!

A capacidade de pensar clara e corretamente é uma bênção maravilhosa de Deus. Toda ela começa com o evangelho, que é “o poder de Deus para a salvação” (Rm 1.16). O Senhor usa o evangelho para iluminar a mente do descrente. Na realidade, Paulo disse que a fé vem pelo ouvir a palavra de Cristo (Rm 10.17). A salvação tem início na mente quando um indivíduo entende a seriedade do pecado e com a obra expiatória de Cristo a seu favor. Jesus disse: “Amarás o Senhor teu Deus de todo o teu coração, de toda a tua alma, de todas as tuas forças e de todo o teu entendimento” (Lc 10.27). A salvação requer uma reação inteligente: confiança na verdade revelada de Deus, que se comprova na vida como verdadeira e racional.

Lembre-se do que Jesus disse: “Observai as aves do céu: não semeiam, não colhem, nem ajuntam em celeiros; contudo, vosso Pai celeste as sustenta. Porventura, não valeis vós muito mais do que as aves?” (Mt 6.26). Martyn Lloyd-Jones, comentando esse versículo, esclarece:

A fé, de acordo com o ensino do Senhor, é fundamentalmente reflexão... Devemos dedicar mais tempo ao estudo dos ensinamentos de nosso Senhor, observando e deduzindo. A Bíblia está cheia de lógica, e nunca devemos pensar na fé como algo puramente místico. Não sentamos simplesmente em uma poltrona e esperamos que coisas maravilhosas nos aconteçam. Isso não é fé cristã, pois, como já dito, ela é essencialmente reflexão. Observe os pássaros, pense neles e tire suas deduções. Repare nos campos, veja os lírios que crescem, reflita sobre eles. ...

A fé, se você pretende ter, pode ser definida assim: é um homem insistindo em pensar, quando todas as coisas parecem determinadas a ameaçá-lo e derrubá-lo. ... O problema com a pessoa de pequena fé é que, em vez de controlar seu próprio pensamento, ele está sendo controlado por alguma outra coisa, e, quando tenta controlá-lo, ele gira em círculos. Essa é a essência da ansiedade. ... Isso não é

pensamento; é a ausência de pensamento, uma deficiência de pensar (Lloyd-Jones, D. Martyn. *O Sermão da Montanha*. Grand Rapids: Eerdmans, 1960, págs. 129-30. 2v.).

Algumas pessoas admitem que a ansiedade é o resultado de se pensar em demasia. De fato, ela resulta da pouca reflexão na direção certa. Se você conhecer quem é Deus e entender seus propósitos, promessas e planos, isso o ajudará a não sentir ansiedade.

A fé não é uma autohipnose ou autossugestão psicológicas, mas uma reação racional à verdade revelada. Quando nos entregamos com fé a Cristo, como nosso Senhor e Salvador, nossas mentes são transformadas. Então, regenerados, recebemos uma nova mente ou um novo modo de pensar. Os pensamentos divinos e sobrenaturais são injetados em nossos padrões de pensamento.

“As coisas de Deus, ninguém as conhece, senão o Espírito de Deus”, disse Paulo, mas nós, como crentes, “não temos recebido o espírito do mundo, e sim o Espírito que vem de Deus, para que conheçamos o que por Deus nos foi dado gratuitamente” (1Co 2.11-12). Em outras palavras, porque o Espírito Santo habita em nós, os pensamentos de Deus nos são acessíveis.

Entretanto, uma vez que ainda vivemos em um mundo decaído, nossas mentes renovadas necessitam de contínua purificação e refrigério. Jesus disse que o principal agente de Deus para purificar nosso pensamento é sua Palavra (Jo 15.3) e Paulo reiterou muitas vezes esse conceito:

- Romanos 12.1-2: “Rogo-vos, pois, irmãos, pelas misericórdias de Deus, que apresenteis o vosso corpo por sacrifício vivo, santo e agradável a Deus, que é o vosso culto racional. E não vos conformeis com este século, mas transformai-vos pela renovação da vossa mente, para que experimenteis qual seja a boa, agradável e perfeita vontade de Deus.”

- Efésios 4.23: “... e vos renoveis no espírito do vosso entendimento.”
- Colossenses 3.10: “... e vos revestistes do novo homem que se refaz para o pleno conhecimento, segundo a imagem daquele que o criou.”
- 1 Tessalonicenses 5.21: “... julgai todas as coisas, retende o que é bom.”

O Novo Testamento convida-nos à disciplina mental do pensamento correto. Disse Paulo: “Pensai nas coisas lá do alto, não nas que são aqui da terra” (Cl 3.2) e Pedro acrescenta: “Cingindo o vosso entendimento, sede sóbrios e esperai inteiramente na graça que vos está sendo trazida na revelação de Jesus Cristo” (1Pe 1.13).

Imagine quantas vezes Paulo disse em suas epístolas: “Por que não quero... que ignoreis” (Rm 11.25; 1Co 10.1; 2Co 1.8; 1Ts 4.13) e “não sabeis [reconheceis]” (Rm 6.3,16; 1Co 3.16; 2Co 13.5). A ele interessava que pensássemos corretamente. O próprio Jesus algumas vezes usou o termo traduzido por “pensar”, a fim de ajudar seus ouvintes a enxergar a direção certa (Mt 5.17; 22.42; 26.53).

Em que devemos pensar

Como saber qual é o caminho correto? Apoiando-se em “tudo o que é verdadeiro... respeitável... justo... puro... amável... de boa fama” (Fp 4.8).

Coisas verdadeiras

Encontramos o que é verdadeiro na Palavra de Deus. Disse Jesus: “Santifica-os na verdade; a tua palavra é a verdade” (Jo 17.17; cf. Sl 119.151). A verdade também está no próprio Cristo – “segundo é a verdade em Jesus”, disse Paulo (Ef 4.21). Apoiar-se no que é verdadeiro requer

meditar sobre a Palavra de Deus “olhando firmemente para o Autor e Consumador da [nossa] fé, Jesus (Hb 12.2).

Coisas nobres

A palavra grega é traduzida como “respeitável” e refere-se àquilo que é nobre, digno e merecedor de respeito. Devemos dar importância a tudo o que seja digno de reverência e adoração – o sagrado em oposição ao profano.

Coisas retas

O termo “reto” fala de retidão, honradez. Nossos pensamentos devem estar em perfeita harmonia com o padrão eterno, imutável e divino de nosso Santo Deus, como está revelado nas Escrituras. O pensamento reto está sempre em harmonia com a santidade absoluta de Deus.

Coisas puras

“Puro” corresponde a alguma coisa moralmente limpa e imaculada. Devemos apegar-nos àquilo que é limpo, jamais ao impuro.

Coisas afáveis

O termo grego traduzido “amável” aparece somente no Novo Testamento e tem o sentido de “agradável” ou “cordial”. Isso pressupõe que devemos valorizar e aceitar tudo quanto é bondoso e afável.

Coisas louváveis

“Respeitável” refere-se predominantemente a algo digno de profundo respeito pelos crentes, mas “boa reputação” associa-se, como um todo, ao que é respeitável no mundo. Esse termo inclui universalmente virtudes louváveis, tais como coragem e respeito pelos outros.

Em essência, Paulo estava dizendo: “Considerando que há tantas coisas excelentes e dignas ao nosso redor, vamos, pois, concentrar-nos nelas”. A concentração nas virtudes cristãs afetará o seu julgamento sobre o que assistir ou ler (tais como programas de televisão, livros ou revistas) e transmitir (talvez à família e àqueles em seu ambiente de trabalho). Isso porque seu pensamento afeta seus desejos e comportamentos.

Como todo esse ensino sublime se aplica ao medo e à ansiedade? Jay Adams dá este prático conselho:

Toda vez que você perceber sua mente perambulando em um território proibido (e você pode estar seguro de que ela o fará – com mais frequência no início, até que você a recondicione e discipline...), mude o rumo do seu pensamento. Não permita a si mesmo um momento consciente de tal pensamento. Em vez disso, peça decisivamente a Deus para ajudá-lo a focalizar novamente aquelas coisas que se enquadram na lista de Paulo registrada em Filipenses 4.8-9. Essa atitude deve crescer dentro de você e então diga: “Se me sentir temeroso, e daí? É desagradável e perturbador, mas eu sobreviverei – como sempre fiz”. Quando você puder, honestamente, pensar dessa forma sem ficar ansioso, saberá que a mudança estará começando (Folheto “O Que Você Faz Quando o Medo Toma Conta de Você?”. Phillipsburg, NJ: P & R, 1975).

PRATIQUE O QUE ESTÁ SENDO PREGADO

Todo esse pensamento cristão deve conduzir a um fim prático. Paulo colocou desta forma: “O que também aprendestes, e recebestes, e ouvistes, e vistes em mim, isso praticai; e o Deus da paz será convosco” (Fp 4.9).

As palavras de Paulo falam de ação repetitiva ou contínua. Quando falamos que alguém estuda violino ou alguma outra coisa, queremos dizer que essa pessoa está trabalhando para melhorar sua destreza. Quando dizemos que um médico ou advogado tem prática, estamos falando da sua rotina profissional. De modo semelhante, a palavra aqui se refere a um certo modelo de vida ou conduta.

A Palavra de Deus cultiva atitudes, ações e pensamentos cristãos, que evitam que as provações e tentações nos dominem. Para compreender a relação entre os três, preste atenção nesta analogia: se um policial vir alguém que está prestes a violar a lei, ele irá impedir essa pessoa. Semelhantemente, as atitudes e pensamentos produzidos pela Palavra agem como policiais para refrear a carne antes que ela cometa um crime contra o que determina a Palavra de Deus. Mas, se não estiverem alertas, eles não poderão impedir a carne e ela torna-se livre para infringir a lei de Deus.

Atitudes e pensamentos corretos precedem práticas corretas. Somente as armas espirituais ajudarão em nossa guerra contra a carne (2Co 10.4). Combatendo a ansiedade com a oração e fazendo outros ajustes de atitude, podemos levar “cativo todo pensamento à obediência de Cristo” (v. 5).

O comportamento puro, por sua vez, produz paz e estabilidade espiritual. O profeta Isaías afirmou: “O efeito da justiça será paz, e o fruto da justiça, repouso e segurança, para sempre” (Is 32.17). De modo similar, Tiago escreveu: “A sabedoria, porém, lá do alto é, primeiramente, pura; depois pacífica... é em paz que se semeia o fruto da justiça, para os que promovem a paz” (Tg 3.17-18).

Paulo disse: “O que também aprendestes, e recebestes, e ouvistes, e vistes em mim, isso praticai; e o Deus da paz será convosco” (Fp 4.9). Ele

também exemplificou o fruto espiritual da paz, do regozijo, da humildade, da fé e da gratidão. Ele apoiou-se claramente naquilo que era verdadeiro, respeitável, justo, puro, amável e de boa fama. Portanto, ele não se sentia tolhido de dizer às pessoas que o conheciam para praticar o que observavam em sua vida.

Hoje temos o Novo Testamento como padrão divino para nossa conduta. Porém, de modo algum, isso significa que àqueles que geralmente pregam, ensinam e expõem o evangelho é permitido viver de maneira que desejem. Muito embora nenhum de nós seja apóstolo, nossa vida deve ser digna de imitação, ou nos desqualificamos para o ministério. Além do mais, como crentes, deveremos todos provar a nós mesmos sermos “praticantes da palavra e não somente ouvintes, enganando-vos a vós mesmos” (Tg 1.22). Jamais se espelhe no ministério de alguém cujo estilo de vida você não pode respeitar.

Finalmente, “o Deus da paz será convosco”, disse Paulo, que terminou com essa nota porque estava se dirigindo à questão da estabilidade espiritual em meio às provações. Percorremos todo o círculo até o ponto original para combater a ansiedade com a oração. Quando seguimos tal prática, estamos seguros de que “a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará o vosso coração e a vossa mente em Cristo” (Fp 4.7). Não há melhor proteção contra a ansiedade do que essa.

3

LANCE SOBRE DEUS A SUA ANSIEDADE

O apóstolo Pedro foi um ansioso. Temeu afundar quando estava caminhando sobre as águas, mesmo estando Jesus ali ao seu lado (Mt 14.29-31). Teve medo em relação ao que iria acontecer com Jesus no Jardim do Getsêmani, o que o fez puxar sua espada e tentar enfrentar um batalhão de soldados romanos (Jo 18.2-3,10) – o medo nunca é esperto! Por exemplo, quando Pedro se angustiou pelo fato de Jesus ser crucificado, ele *intimou* o Mestre – Deus Todo-Poderoso – a não ir até à cruz (Mt 16.22). Isso exigiu muita coragem! Contudo, embora Pedro tivesse problemas constantes com a ansiedade, aprendeu a lidar com ela. Ele deixou-nos esta lição:

Cingi-vos todos de humildade, porque Deus resiste aos soberbos; contudo, aos humildes concede a sua graça. Humilhai-vos, portanto, sob a poderosa mão de Deus, para que ele, em tempo oportuno, vos exalte, *lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós* (1Pe 5.5-7, destaque dado pelo autor).

Para contextualizá-lo, os versículos 5-14 compõem a parte final da primeira epístola de Pedro. Ela poderia ser intitulada “Atitudes Fundamentais para a Maturidade Espiritual”. Creio que todo cristão sincero confessa a si mesmo: *quero ser espiritualmente amadurecido. Quero ser*

espiritualmente ativo. Quero ser tudo o que Deus deseja que eu seja. É bom ter esse desejo, porém a realidade ocorre somente quando você e eu erguemos nossas vidas sobre certos fundamentos. Um dos que devemos focalizar é a humildade, pois é somente por meio dela que nos vem a capacidade de realmente confiar todos os nossos temores a Deus.

DESENVOLVA UMA ATITUDE HUMILDE

Você sabe que Deus criou uma certa vestimenta, cuja medida ajusta-se a todos? Quando eu estava em Nova Orleans, lembro-me perfeitamente de uma vendedora insistente abordando-me. Ela praticamente me arrastou para dentro da sua loja, dizendo: “Por que o senhor não entra? Pode querer *comprar* alguma coisa”. Enquanto eu dava uma olhada, notei que a única coisa que ela vendia era roupa para mulher. Então fiz a seguinte observação: “Tenho uma regra básica – não compro roupas femininas para mim e nem para a minha esposa, principalmente quando estou fora da cidade, porque posso não fazer uma boa escolha”. Ela teve uma resposta imediata: “Bem, não importa. Todas estas roupas servem para todas”. Pensei comigo mesmo: *se eu levasse para casa alguma coisa para minha esposa que pudesse servir em todas as mulheres, ela não tomaria isso como um elogio!* Somente uma roupa pode ser honestamente anunciada como sendo de medida única para todos – é a roupa da humildade, que todos os crentes são recomendados a vestir.

Humildade para com outros

Quando Pedro disse “cingi-vos todos de humildade” (1Pe 5.5), ele tinha em mente uma imagem específica. Ele usou um termo grego que significa amarrar alguma coisa sobre si com um laço ou nó. Isso se referia especialmente ao avental de um serviçal. Um escravo usaria um avental

sobre suas roupas para mantê-las limpas, assim como você poderá fazer antes de começar uma tarefa de limpeza. A palavra tornou-se sinônimo de serviço humilde.

A humildade é a atitude daquele que não se considera tão bom que não possa servir os outros ou de quem se julga tão superior que não possa se curvar. Ela não era considerada uma virtude no mundo antigo. Infelizmente, nosso conceito retornou àqueles tempos. As pessoas humildes hoje são ridicularizadas e maltratadas. O mundo as chama de lamuriantes e, por outro lado, exalta o tipo durão. Embora isso não fosse diferente no tempo de Pedro, ele nos incentiva a sermos diferentes.

Ao instruir-nos a vestir a roupa de um escravo e servir aos outros, Pedro pode ter pensado em seu Senhor. Lembremo-nos do incidente registrado em João 13, que descreve a atitude de Jesus – “levantou-se da ceia, tirou a vestimenta de cima e, tomando uma toalha, cingiu-se com ela. Depois, deitou água na bacia e passou a lavar os pés aos discípulos e a enxugar-lhos com a toalha com que estava cingido” (vs. 4-5).

Eis a cena: os discípulos estavam prestes a iniciar a ceia com os pés sujos. Aquele era um problema, porque no antigo Oriente, as pessoas comiam enquanto se reclinavam sobre esteiras. Em um grupo grande, a cabeça de uma pessoa podia estar perto dos pés de outra. Tornou-se costume que a pessoa de menor condição social [um criado, por exemplo] da casa lavasse os pés de cada um dos comensais antes de ser servida a refeição.

Como nenhum dos discípulos se mostrou interessado em executar tal serviço, Jesus tomou a tarefa para si, dando a todos nós um exemplo de servidão humilde. Vestimo-nos com humildade para com outros quando vamos ao encontro das suas necessidades, sem levar em conta qualquer serviço como sendo inferior para nós. Não esperemos que outro alguém intervenha e execute a humilde tarefa.

Outro texto instrutivo está em Filipenses 2.3-5:

Nada façais por partidarismo ou vanglória, mas por humildade, considerando cada um os outros superiores a si mesmo. Não tenha cada um em vista o que é propriamente seu, senão também cada qual o que é dos outros. Tende em vós o mesmo sentimento que houve também em Cristo Jesus.

Esteja prevenido: é um desafio considerar alguém como mais importante que você. Orgulho e egoísmo residem facilmente na carne humana decaída. Jesus é, de novo, nosso exemplo a seguir. Paulo continuou dizendo como Cristo, no princípio, existiu em posição exaltada com o Pai, porém então se humilhou a ponto de sofrer uma morte infamante para poder servir-nos (vs. 6-8). O primeiro passo para desfrutar as bênçãos da humildade é curvar-se para servir até mesmo o indigno.

Humildade para com Deus

Para apoiar sua exortação sobre revestir-nos de humildade para com os outros, Pedro fez esta citação do Antigo Testamento: “Deus resiste aos soberbos, contudo, aos humildes concede a sua graça” (1Pe 5.5; cf. Pv 3.34). Esse versículo provê incisiva motivação para demonstrarmos humildade. Seremos abençoados, se formos humildes, e punidos, se não o formos. Como veremos adiante, uma dessas bênçãos é a habilidade para lidar com a ansiedade.

Primeiramente, entretanto, verifiquemos a razão de Deus opor-se ao orgulhoso. Simplesmente porque ele odeia o orgulho. De acordo com Provérbios 6.16: “Seis coisas o Senhor aborrece, e a sétima a sua alma abomina”. Quem vem em primeiro lugar na lista? “Olhos altivos” (v. 17), uma representação visual do orgulho. Poucos capítulos adiante, a sabedoria personificada declara: “O temor do Senhor consiste em aborrecer o mal; a

soberba, a arrogância, o mau caminho e a boca perversa, eu os aborreço” (Pv 8.13).

Deus tem uma forte razão para odiar tanto o orgulho; é o pecado que conduz à queda da humanidade, e esse foi o defeito fatal do tentador, que trouxe tal ruína. O orgulho é que induziu Lúcifer a dizer em seu coração:

Eu subirei ao céu;
Acima das estrelas de Deus exaltarei o meu trono.
E no monte da congregação me assentarei,
Nas extremidades do Norte;
Subirei acima das mais altas nuvens
E serei semelhante ao Altíssimo (Is 14.13-14).

A graça de Deus está reservada ao humilde.

Assim diz o Alto, o Sublime, que habita a eternidade, o qual tem o nome de Santo: “Habito no alto e santo lugar, mas habito também com o contrito e abatido de espírito, para vivificar o espírito dos abatidos, e vivificar o coração dos contritos” (Is 57.15).

Deus vive em um lugar elevado. Quem vive com ele ali? Não o altivo e poderoso, mas o humilde.

Deus concluiu sua mensagem a Isaías dizendo: “O homem para quem olharei é este: o aflito e abatido de espírito e que treme da minha palavra” (Is 66.2). Ele abençoa o humilde, mas rejeita o orgulhoso. Entristeço-me ao ver pessoas tropeçando aqui e ali, tentando ajeitar suas vidas, achar algum tipo de solução, algum bom livro ou terapia que resolvam seus problemas, mas não encontram nenhum livramento. Em lugar de provar a graça de Deus, elas experimentam a mão oposta de Deus porque são orgulhosas.

O conselho de Pedro é: “Humilhai-vos, portanto, sob a poderosa mão de Deus, para que ele, em tempo oportuno, vos exalte” (1Pe 5.6). Por fim, “Ele te declarou, ó homem, o que é bom; e que é o que o Senhor pede de ti: que pratiques a justiça, e ames a misericórdia, e andes humildemente com teu Deus” (Mq 6.8). A chave é nunca contestar a sabedoria de Deus, mas, ao contrário, aceitar humildemente qualquer coisa que Deus trazer à sua vida como sendo vindo de sua mão.

“A poderosa mão de Deus” é um símbolo no Antigo Testamento do poder controlador de Deus. A pessoa humilde constata que Deus está no comando, sempre cumprindo seus propósitos soberanos. Essa constatação, contudo, não deve ir tão longe que cause a atitude fatalista de derrota perante Deus, como: “Deus, tu és tão forte para que eu te enfrente. Não adianta bater minha cabeça contra os muros do universo”. Por mais de 800 anos, ninguém talvez tenha retratado essa atitude tão realisticamente do que Omar Khayyam, em *O Rubaiyat*:

Ele vai movendo as peças descontroladas
No quadro do tabuleiro das noites e dos dias;
Move-as para cá, para lá, checando e alijando,
E uma a uma delas volta ao estojo a descansar.

No salão enxadrezado não importam “sins” e “nãos”,
E aquele que te lançou no jogo vai tirando um por um;
Ele conhece tudo, ele que te lançou no campo da batalha,
Ele sabe sobre todas as coisas – ELE sabe ... ELE sabe!

O Dedo se move e escreve, e tendo escrito, continua;
Nem toda tua Piedade nem tua Sabedoria, ninguém
Pode fazer que o Dedo pare de riscar um por um;

Nem todas as tuas lágrimas podem apagar uma só das suas Palavras.

(vs. 69-71)

Sim, Deus é Todo-Poderoso. Ao contrário dos personagens fantásticos de alguns filmes de ficção científica, ele é o *único* ser onipotente. Ele é capaz de fazer tudo aquilo que Khayyam escreveu, e mais, porém o fator de equilíbrio é que Deus cuida de nós. Mais adiante, vamos abordar essa verdade detalhadamente.

Nas Escrituras, a mão poderosa de Deus significa coisas diferentes em ocasiões diferentes. Às vezes, ela fala de livramento, como no Êxodo de Israel do Egito (Êx 3.20). Outras, serve como um abrigo para proteger o crente em tempos de provação. Sendo, ainda, uma mão disciplinadora.

Vejamos um exemplo específico no Livro de Jó. Diante de terrível sofrimento, Jó expôs sua angústia fazendo aquilo que deveria ter aprendido a nunca fazer: contestou a sabedoria de Deus, expressando ressentimento pelo que a mão poderosa de Deus tinha lhe trazido. Procure sentir a crua e revoltosa emoção humana sob as palavras do seu lamento:

Clamo a ti, e não me respondes; estou em pé, mas apenas olhas para mim. Tu foste cruel comigo; com a força da tua mão tu me combates. Levantas-me sobre o vento e me fazes cavalgá-lo; dissolves-me no estrondo da tempestade. Pois eu sei que me levarás à morte e à casa destinada a todo vivente (Jó 30.20-23).

Talvez Jó estivesse sentindo-se como uma das peças de xadrez de Khayyam. Aqui, a poderosa mão de Deus não é a de livramento, mas de provação, agindo como o fogo refinador para fazer a fé de Jó transformar-se em ouro. Apesar das expectativas obscuras de Jó, foi exatamente o que aconteceu. Como Deus o tivesse humilhado, Jó confessou: “Na verdade,

falei do que não entendia; coisas maravilhosas demais para mim. ... Eu te conhecia só de ouvir, mas agora os meus olhos te veem. Por isso, me abomino e me arrependo no pó e na cinza” (42.3,5-6). Jó estava dizendo: “Deus, agora te vejo como jamais tinha te visto antes! Aprendi que minhas percepções são seriamente limitadas, mas agora sei que posso confiar em ti implicitamente”.

O exemplo de Jó foi registrado para que possamos aprender a mesma lição, sem passarmos pela mesma provação. Paulo afirma: “Tudo quanto, outrora, foi escrito para o nosso ensino foi escrito, a fim de que, pela paciência e pela consolação das Escrituras, tenhamos esperança” (Rm 15.4). Nunca veja a mão poderosa de Deus em sua vida como um bofetão na face, mas sim como motivo de esperança. Observe que ele só quer o melhor para você na qualidade de seu filho e, portanto, espera ver bons resultados de suas atuais circunstâncias. Tal atitude não deixa nem um pouquinho de energia para a ansiedade se movimentar.

Pedro diz que quando você se humilha diante de Deus, ele, em tempo oportuno, vos exalta” (1Pe 5.6). Qual é o tempo oportuno? O tempo dele, não o nosso. Quando será? Quando ele tiver cumprido seu propósito. Agora isso parece um pouco vago, mas não há motivo para angustiar-se: Deus age no momento certo. Certamente, nossa salvação dependeu do seu perfeito tempo. Paulo especificou que a esperança da vida eterna “em tempos devidos, manifestou a sua palavra” por meio de Jesus Cristo (Tt 1.2-3). A confiança no tempo de Deus não é nenhuma questão trivial ou periférica à fé cristã.

No tempo apropriado Deus nos exaltará. Paulo usou um termo grego que fala de nos colocar acima de nossos sofrimentos presentes. Para o cristão, mesmo a pior aflição é apenas temporária. *Lembre-se disso*, pois você *será* desafiado a concluí-lo, porque não há nenhum fim em vista, não há absolutamente nenhum fim. Não acredite nisso nem por um minuto; Deus promete exaltá-lo. [Para mais informações sobre as tentações de desalento e

dúvida, veja o livro de John MacArthur Jr., *Como Enfrentar o Inimigo* (Wheaton, IL: Victor, 1992)].

Como devemos agir até o momento da libertação prometida? Disse Pedro: “Humilhai-vos... lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós” (1Pe 5.6-7).

APRENDA A CONFIAR

A humildade requer plena confiança em um Deus zeloso. Não posso humilhar-me sob o poder de Deus se não estou certo de que ele se importa, mas posso, se souber que ele o faz. Pedro recomendou termos atitude de confiança. A base dessa confiança é o cuidado amoroso que Deus nos tem mostrado repetidamente. Você lançará sua ansiedade sobre ele quando for capaz de dizer, porém de maneira humilde: “Senhor, não é fácil... Estou sentindo dificuldade para resolver este problema, mas o estou confiando a ti, porque sei que cuidas de mim”.

A palavra traduzida “lançar” era usada para indicar que se atirava alguma coisa sobre outra, tal como uma manta sobre um animal de carga (leia Lc 19.35). Reúna toda a sua ansiedade – todo o descontentamento, desânimo, desespero, dúvida, dor e sofrimento, pelos quais você esteja passando – e lance tudo isso sobre Deus. Troque todo esse peso pela confiança em Deus, que realmente cuida de você.

Ana ilustra muito bem alguém que fez exatamente isso. Ela não tinha filhos, o que era um sofrimento significativo para uma mulher hebreia nos tempos antigos. O primeiro livro de Samuel conta-nos o que ela fez para resolver seu problema:

Levantou-se Ana e, com amargura de alma, orou ao Senhor e chorou abundantemente. E fez um voto, dizendo: “Senhor dos Exércitos, se benignamente atentares para a aflição da tua serva, e

de mim te lembrares, e da tua serva te não esqueceres, e lhe deres um filho varão, ao Senhor o darei por todos os dias da sua vida...”

Demorando-se ela no orar perante o Senhor, passou [o sacerdote] a observar-lhe o movimento dos lábios, porquanto Ana só no coração falava; seus lábios se moviam, porém não se lhe ouvia voz nenhuma; por isso, Eli a teve por embriagada e lhe disse: “Até quando estarás tu embriagada? Aparta-te de ti esse vinho!” Porém, Ana respondeu: “Não, senhor meu! Eu sou mulher atribulada de espírito; não bebi nem vinho nem bebida forte; porém venho derramando a minha alma perante o Senhor. Não tenhas, pois, a tua serva por filha de Belial; porque pelo excesso da minha ansiedade e da minha aflição é que tenho falado até agora”.

Então lhe respondeu Eli: “Vai-te em paz, e o Deus de Israel te conceda a petição que lhe fizeste”. E disse ela: “Ache a tua serva mercê diante de ti”. Assim, a mulher se foi seu caminho e comeu, e o seu semblante já não era triste (1Sm 1.10-18).

O que aconteceu a ela? Por que ela não estava mais triste? Sua situação continuava a mesma, mas *ela mudou*, quando lançou sua aflição sobre o Senhor. Logo depois, Ana foi abençoada com um filho, Samuel, que cresceu para tornar-se um grande homem de Deus. Ele deu-lhe também três outros filhos e duas filhas. Ana é a prova: quando você se humilha sob a mão poderosa de Deus, lançando toda a sua ansiedade sobre seu amoroso cuidado, ele o exaltará no devido tempo.

Não tenho dúvida de que Pedro tinha em sua mente o Salmo 55.22 quando escreveu sua primeira epístola: “Confia os teus cuidados ao Senhor, e ele te susterá; jamais permitirá que o justo seja abalado”. Bem, isso não quer dizer que não nos sentiremos, às vezes, abalados. Pense em como Ana se sentiu quando o sacerdote a acusou de estar embriagada. Algumas vezes, quando estamos carregando nossos fardos, que em si parecem muito

pesados para suportar, as pessoas tratam-nos sem nenhuma sensibilidade e amontoam mais pesos sobre nós. Mas, como Ana, podemos ser agraciados e encontrar alívio por meio da oração ao Deus que realmente cuida de nós.

Se você precisa ser lembrado de vez em quando que Deus realmente cuida de você, considere o que Jesus disse no Sermão da Montanha: uma vez que ele prodigamente veste os meros lírios do campo, você não acha que ele vestirá você? Visto que ele fielmente alimenta os simples pássaros, você não supõe que ele o alimentará? A maturidade espiritual começa com estes fundamentos: uma atitude de humildade perante Deus e os outros e confiança no cuidado de Deus por você.

Como essa atitude de confiança se mostrará quando estivermos diante do medo e da ansiedade? Vamos recorrer novamente a Jay Adams para recebermos alguns conselhos práticos:

Pare de tentar afastar o medo [ou preocupação]. Diga a Deus em suas próprias palavras (e intente isso) algo como: “Senhor, se eu tiver outra vez de [lutar contra o medo ou ansiedade], eu simplesmente farei o seguinte: vou deixar isso em tuas mãos.” Exatamente o que Pedro quis dizer quando escreveu: “Lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós” (1Pe 5.7). Então, faça seus planos, prossiga e realize tudo quanto Deus incumbi-lo de fazer. Encha sua mente de interesse pelas pessoas que você ama e em como fazer isso, ou de tudo o que você estiver fazendo (Folheto “O Que Você Faz Quando o Medo o Domina?”. Phillipsburg, NJ: P & R, 1975).

Uma oração contida em um pequeno manual devocional, que foi encontrado na Europa, há mais de 500 anos, prepara-nos para considerar esse conselho. O manual é atribuído a Thomas Kempis e intitulado *A Imitação de Cristo*:

Ó Senhor... maior é tua ansiedade por mim (Mt 6.30; Jo 6.20), do que todo cuidado que posso tomar comigo mesmo. Pois permanece aquele, porém muito vacilantemente, que não lança toda sua ansiedade sobre ti (1Pe 5.7).

Ó Senhor, se somente minha vontade pode permanecer e firmar-se perante ti, faze comigo seja o que for que te agrade. Pois não pode ser alguma coisa [que não seja] boa em tudo quanto fazes por mim. Se tu desejas que eu esteja em trevas, sê bendito; e se tu desejas que eu esteja na luz, sê novamente bendito. Se tu me concedes conforto, sê bendito; e se desejas que eu seja afligido, sê tu sempre igualmente bendito (tradução revista por Geoffrey Cumberlege, Oxford University Press, s/d).

VIVA COM FÉ E CONFIANÇA

George Müller tinha muito conhecimento acerca da fé – e pelo melhor meio que alguém pode conhecer qualquer coisa: colocando-a em prática. Sua vida na juventude foi de grande transgressão. Por volta de seus vinte anos, quando se tornou cristão, ele já havia passado um tempo na cadeia. Mas, a partir daí, seus interesses e atitudes mudaram radicalmente.

Depois de Müller dedicar anos preparando-se para o ministério, ele foi à Inglaterra para trabalhar como missionário entre os judeus. Quando ele e sua esposa se mudaram para Bristol, uma cidade portuária, em 1832, ficaram horrorizados vendo multidões de órfãos sem lar, vivendo e morrendo em ruas sujas e estreitas, apanhando restos de comida no lixo.

Os Müller, com uma crença inabalável na Bíblia, convenceram-se de que, se os cristãos aplicassem com seriedade as Escrituras, não haveria limites para o que poderiam conquistar para Deus. Eles então desenvolveram um trabalho para alimentar, vestir e educar crianças órfãs desamparadas. No final da sua existência, os lares que haviam estabelecido cuidavam de mais de dez mil órfãos. Diferentes de muitos hoje, que dizem “viver pela fé”, Müller e a esposa nunca falaram para qualquer pessoa, exceto para Deus, sobre sua necessidade de recursos. O Senhor sempre os proveu com abundância, por meio de suas orações de gratidão e por esperarem humildemente nele.

George Müller disse: “Onde a fé começa, a ansiedade termina; onde a ansiedade começa, a fé acaba” (Pierson, Arthur T. “As Palavras Sábias de George Müller”. *George Müller de Bristol*. Fleming H. Revell, 1899, pág. 437). Por sua vida exemplar, podemos acreditar que ele sabia sobre o que estava falando. Se fizéssemos um estudo abrangente do que as Escrituras dizem sobre ansiedade, precisaríamos examinar o que ela diz sobre viver pela fé.

Hebreus 11 e 12 são os capítulos da fé da Bíblia. O capítulo 11 apresenta uma definição geral da fé e muitos exemplos do Antigo Testamento. Como notamos em relação a Jó , no capítulo anterior, Deus supre-nos com exemplos do passado, de modo que possamos ser incentivados e ter esperança quando virmos como essas pessoas reais foram capazes de controlar suas ansiedades. O capítulo 12 de Hebreus reúne os princípios da vida pela fé. Como veremos, há muito mais na fé do que a visão contemporânea que a limita ao modo como uma pessoa lida com suas finanças.

PONHA DE LADO QUALQUER DIFICULDADE

O autor de Hebreus recomendou que “[nos desembaracemos de todo] peso e pecado que tenazmente nos assedia, [e] corramos, com perseverança, a carreira que nos está proposta” (Hb 12.1). Quando você começou a aprender a correr, logo descobriu que tem de correr sem pesos. Você pode treinar com uma vestimenta grossa e com pesos amarrados, mas precisa retirá-los antes de chegar às barreiras. O verdadeiro corredor livra-se do peso e corre com o mínimo de roupa.

De modo semelhante, na corrida da fé, precisamos afastar qualquer coisa que nos mantenha atrás. Muitas coisas podem impedir-nos de correr e dificultar nossa vida cristã: materialismo, imoralidade sexual e ambição excessiva são apenas algumas das mais comuns em nossa sociedade.

Provavelmente, uma das coisas que o escritor de Hebreus tinha em mente era a legalidade. Ele estava escrevendo para uma audiência predominantemente judia, que se debatia com esse ponto. Eles estavam tentando participar da corrida com todas as cerimônias, rituais e ritos judaicos. Em essência, o autor disse: “Livrem-se de tudo isso e corram a corrida da fé. Vivam pela fé, não pelas obras.”

Muitos cristãos ainda vivem pelas obras. Creem que, se fizerem as coisas certas, Deus é obrigado a manter o mesmo tipo de aprovação e dizer: “Isso é magnífico: você foi a um estudo bíblico, dedicou um bom tempo à leitura e reflexão da Palavra, fez algo de bom para o seu vizinho e foi à igreja.” Se essas coisas são feitas no transbordamento do amor por Jesus Cristo, como atos de devoção, é maravilhoso. Mas há muitos cristãos que pensam que estão merecendo o favor de Deus dessa maneira. Em vez de legalidade judaica trata-se de legalidade cristã.

Outro peso ou pecado que “tão facilmente nos embarça” é a dúvida. Um crente pode afirmar com o sentimento de verdade de Filipenses 4.19: “Meu Deus, segundo a sua riqueza em glória, há de suprir, em Cristo Jesus, cada uma de [minhas] necessidades”, porém se torna cheio de ansiedade quando surge uma dificuldade financeira. Outros então, inevitavelmente, dirão: “Não é você aquele que andava propagando ‘que Deus suprirá todas as suas necessidades?’” Nós ora acreditamos que ele o fará e ora não, independentemente do que dissermos. Nossas ações revelam em que *realmente* cremos. Quando nos angustia-mos, estamos duvidando de que Deus possa manter suas promessas e isso desonra o Senhor.

A Bíblia ainda chama a atenção para que se nos sacrificarmos pelos motivos apropriados, Deus nos recompensará (Mt 6.3-4). Dizemos que cremos nesse princípio, porém, frequentemente achamos difícil pô-lo em prática. Para sermos honestos, muitos de nós devem admitir não cremos em Deus tanto quanto afirmamos.

Qual é nossa proteção contra a dúvida? Paulo disse que, acima de tudo, tomemos “sempre o escudo da fé, com o qual poderemos apagar todos os dardos inflamados do Maligno” (Ef 6.16). Quando Satanás lança suas tentações, nós as barramos com o escudo da fé. Isso nos arma com uma atitude que diz: “Satanás, você é um grande mentiroso. Nada do que você diz é verdade, mas tudo quanto Deus diz é, por isso acredito em Deus.”

Toda vez que pecamos é por acreditarmos em Satanás, não em Deus. Eis por que o escritor de Hebreus desejou que os crentes se livrassem de suas dúvidas e quaisquer outras coisas que os impedissem e corressem essa corrida com confiança, compreendendo que têm excelentes exemplos daqueles que viveram a mesma vida de fé, participando da mesma corrida, e triunfaram.

OLHE PARA JESUS

O autor da epístola aos Hebreus também disse que devemos estar “olhando firmemente para o Autor e Consumador da fé, Jesus, o qual, em troca da alegria que lhe estava proposta, suportou a cruz, não fazendo caso da ignomínia, e está assentado à destra do trono de Deus” (Hb 12.2). Jesus é o mais alto exemplo de fé que jamais viveu, porque ele tinha o máximo a perder.

Paulo explanou posteriormente: “[Cristo], subsistindo em forma de Deus, não julgou como usurpação o ser igual a Deus; antes, a si mesmo se esvaziou, assumindo a forma de servo, tornando-se em semelhança de homens; e reconhecido em figura humana, a si mesmo se humilhou, tornando-se obediente até à morte e morte de cruz” (Fp 2.6-8). Nosso Senhor despojou-se de suas prerrogativas divinas e creu em Deus, que disse não permitir que seu Santo visse corrupção (Sl 16.10). Ele veio a este mundo como homem, carregou nossos pecados e morreu na confiança de que seria ressuscitado pelo Pai e exaltado novamente. Seu ato de fé

permanece para sempre insuperável. Nosso Senhor Jesus Cristo suportou sofrimentos inimagináveis, mas por sua crença em Deus foi vitorioso. Eis por que devemos nos centrar nele.

A frase “fixe seus olhos em Jesus” é traduzida literalmente para “olhe para Jesus”. Ter a focalização correta é essencial para realizar qualquer meta com sucesso. Quando meu pai estava me ensinando a jogar beisebol, ele dizia: “você não pode bater na bola se não mantiver sua vista fixa nela enquanto está vindo em sua direção.” Quando jogávamos basquetebol, ele repetia: “mantenha seus olhos fixos na cesta.”

Semelhantemente, na vida cristã, seu foco deve estar além de você. Na realidade, quanto mais cedo tiver seus olhos fora de si mesmo, melhor será. Vejo muitos danos decorrentes da atual preocupação com a psicoterapia e introspecção intensiva. Podemos ficar tão enredados nesse autoconhecimento que seria como alguém tentar dirigir um carro olhando para os pedais.

Quando está participando de uma corrida, você não olha para os seus pés. Tampouco deveria olhar muito para outros corredores – somente para Jesus. Ele é o exemplo perfeito, “o Autor e Consumador da fé”. A palavra grega traduzida por “autor” é *archegos* e significa criador, pioneiro, primogenitor e líder supremo. Cristo é o chefe líder da fé, maior do que qualquer exemplo em Hebreus 11 – ou quaisquer outros. Ele provê um parâmetro àqueles que possam, por outro lado, tão facilmente se comparar com outros crentes e ambicionar sua fé ou experiências.

O que nos espera na linha de chegada da corrida da fé? Alegria e triunfo. Jesus suportou a cruz “em troca da alegria que lhe estava proposta” (Hb 12.2). Qualquer atleta dirá a você que não há nada igual à sensação da vitória. Não pela medalha ou troféu ou qualquer outra coisa – e sim pela vitória, pela alegria do triunfo. Para Jesus era a alegria de novamente estar sentado “à destra do trono de Deus” (v. 2).

Enfim, nossa verdadeira alegria e recompensa como crentes é ir para o céu, com Cristo, mas aqui e agora podemos experimentar uma grande sensação de triunfo, quando vencemos a tentação. Como você sabe, há muitas tentações a enfrentar. Aqui estão algumas vozes familiares, sendo a sua uma delas: “Não é fácil ser cristão: Sou ridicularizado. ... Eles reduzem meus materiais no escritório. ... Meu professor de filosofia contradiz em classe as minhas crenças. ... Minha esposa torna árdua nossa convivência. ... Está ficando cada vez mais difícil ser cristão em nossa sociedade, porque estamos chegando perto do fim dos tempos.”

Sobre esse último ponto, mais do que nunca ouço crentes afirmar: “Estamos preocupados a respeito do que está acontecendo no mundo. Se as coisas não mudarem bem depressa em nosso país, estamos acabados.” Os cristãos não devem viver com essa perspectiva. Não vivemos por confiar nas notícias; vivemos pela fé em Deus.

Quando Bulstrode Whitelock estava se preparando para embarcar para a Suécia como enviado de Oliver Cromwell, em 1653, ele estava angustiado com o cenário caótico de sua nação. Recentemente, a Inglaterra tinha enfrentado uma guerra civil, e – pela primeira e única vez em sua história – seu próprio rei (Charles I) fora executado. O exército e o governo estavam em discórdia. Do mesmo modo encontravam-se os Presbiterianos e os Independentes de Cromwell, dois ramos de Puritanos (herdeiros espirituais dos Reformadores do século anterior). Era bastante difícil imaginar que direção o país tomaria, ao deixá-lo como único representante de sua nação junto a outro país. Na noite anterior à viagem, Whitelock caminhava nervosamente. Um empregado de confiança, notando que seu patrão não conseguia dormir, aproximou-se dele por uns instantes, o que fez surgir este diálogo:

“Por favor, senhor, permiti que vosso servo vos faça uma pergunta?”

“Certamente.”

“Por favor, senhor, não achais que Deus governou o mundo muito bem antes de vós nascerdes?”

“Sem dúvida.”

“E, por favor, senhor, não achais que ele continuará o fazendo, mesmo quando não estiverdes mais aqui?”

“Certamente.”

“Então, senhor, perdoai-me, por favor, mas não pensais que podeis confiar nele para que governe enquanto viverdes?”

(Citado por Knight, Walter B., em *Três Mil Ilustrações para o Serviço Cristão*. Grand Rapids: Eerdmans, 1947, pág. 740; cf. Fraser, Antonia. *Cromwell: O Lord Protetor*. Nova York: Donald I. Fine, 1973, pág. 444.)

As perguntas deixaram Whitelock sem fala. Ele dirigiu-se à cama e logo adormeceu. Do mesmo modo, seria bom se nos fizéssemos aquelas mesmas perguntas, quando, no mundo de hoje, nos sobrevier o temor e, então, descansarmos tranquilamente quando nos convenceremos da resposta óbvia.

O autor de Hebreus estava extremamente alerta sobre muitas dessas preocupações que nos perturbariam na corrida da maratona cristã. Por isso, eis o que nos disse para fazer: “Considerai, pois, atentamente, aquele que suportou tamanha oposição dos pecadores contra si mesmo, para que não vos fatigueis, desmaiando em vossa alma. Ora, na vossa luta contra o pecado, ainda não tendes resistido até ao sangue” (Hb 12.3-4). Em outras palavras, “não vejo qualquer de vocês sangrando. Pode haver um pequeno desconforto em ser ridicularizado, você pode ter uma discussão em classe e, provavelmente, não terá tratamento preferencial do governo ou de qualquer outro, porém você não foi crucificado como alguém que conheço.”

Quando começar a pensar que é muito difícil viver a vida cristã, considere aquele que suportou tal hostilidade a ponto de chegar à morte – e lembre-se de que você nem chegou perto de tal situação. Tendo isso em mente, há um meio de colocar suas ansiedades em prova. Quando começar a ficar exausto em uma corrida, atenha-se mais e mais em Jesus. Lembre-se que sua vida de fé levou à alegria e ao triunfo e fará o mesmo com a sua.

LOUVE A DEUS AGORA

Como mencionei antes, a alegria cristã não é relegada somente ao futuro. Uma grande parte do nosso futuro será devotada a louvar a Deus alegremente e é o que podemos começar a fazer agora. Pessoas orgulhosas não louvam ao Senhor; consomem-se muito consigo mesmas. As pessoas humildes reverenciam-no; louvores de gratidão emanam naturalmente de seus corações. Nos dois últimos capítulos, extraímos da Palavra de Deus os benefícios que a humildade e a oração de gratidão trazem para a destruição da ansiedade. Aqui, no louvor, ambas são vistas como uma só – uma temível arma em nosso crescente arsenal para atacar pensamentos e sentimentos de ansiedade.

O exemplo dos Salmos

Uma vez, em tom de brincadeira, sugeri à minha congregação que qualquer cristão paralisado pela ansiedade deveria ser isolado em um cômodo mobiliado de forma simples, receber alimento por uma janelinha na porta e não sair de lá até que tivesse lido o Livro dos Salmos! Aqueles submetidos a essa “terapia salmista” conheceriam tão mais sobre Deus que não poderiam deixar de louvá-lo. A questão, como o autor de Hebreus diria, é desviar o foco de nós mesmos e concentrá-lo no Senhor. A ansiedade não pode sobreviver em um ambiente de louvor a Deus.

O louvor é uma parte tão abundante do modelo de Deus para o seu povo que ele nos deixou um hinário repleto dele. Os salmos são grandes hinos que o povo de Israel entoava e recitava. Deus queria que eles – e nós também – continuamente lhe oferecêssemos o louvor de que é tão digno. “Bom é render graças ao Senhor e cantar louvores ao teu nome, ó Altíssimo, anunciar de manhã a tua misericórdia e, durante as noites, a tua fidelidade” (Sl 92.1-2). Louvar ao Senhor de manhã e à noite dá o tom para as nossas vidas.

Aspectos do louvor

O que exatamente significa louvar a Deus? Alguns pensam que é entoar um cântico. Outros, que é dizer: “Louvado seja o Senhor! Aleluia!” Uns acham que é erguer as mãos para o alto. Outros, que é uma oração silenciosa. Qual é a resposta correta? Como louvamos ao Senhor? De acordo com a Bíblia, o verdadeiro louvor envolve duas coisas.

Recitando os atributos de Deus

O louvor expressa o caráter de Deus. Alguns cristãos estudam o Novo Testamento quase exclusivamente porque ele revela muitas verdades que eram mistérios no passado. Mas uma grande razão para estudar o Antigo Testamento é que ele revela poderosamente o caráter de Deus, habilitando-nos para melhor louvá-lo.

Por exemplo, Habacuque louvou a Deus por seu caráter – ele é um Deus Santo, Todo-Poderoso, Eterno, Mantenedor da promessa (Hc 1.12-13) – e o louvor resolveu um grande problema em seu próprio coração. Ele não compreendia por que Deus iria julgar Israel enviando os ímpios caldeus para subjugá-lo (Hc 1.6-11). Habacuque desejava que Deus

restabelecesse e restaurasse seu povo, mas este tinha ultrapassado o limite de sua paciência.

Envolto em sua confusão, Habacuque lembrou-se disso: Deus é Santo – ele não comete erros. Deus é Mantenedor da promessa – ele não descumpra aquilo que promete. Deus é Eterno – ele está fora do curso da história. Continuando seu louvor, Habacuque afirmou o que devemos aprender neste capítulo, que “o justo viverá pela sua fé” (Hc 2.4). Ele sentiu-se melhor, muito embora as circunstâncias não tivessem mudado. Deus consentiu que os caldeus dominassem Israel por um tempo, mas Habacuque sabia que Deus era bastante forte para resolver qualquer situação.

Em vez de ficarmos ansiosos com problemas que não podemos resolver, devemos dizer: “Senhor, tu és maior que a história. Possuis todas as coisas do universo. Podes fazer qualquer coisa que desejes. Tu me amas e prometeste que eu nunca ficaria sem aquilo de que necessito. Disseste que cuidarias de mim como cuidas dos pássaros e das flores. Prometeste que teu caráter e poder estão à minha disposição.” Essa forma de louvor glorifica Deus.

Declarar as obras de Deus

Os atributos de Deus são demonstrados por suas obras. Os salmos estão repletos de listas de grandes coisas que Deus fez por seu povo. Eles louvam-no por abrir o Mar Vermelho, fazer a água jorrar de uma rocha, alimentar seu povo com o maná no deserto, destruir seus inimigos, fazer cair os muros de Jericó e muitos outros atos poderosos.

Após reavaliar seu problema, Habacuque começou a louvar a Deus por suas obras, estremecendo ante o poder demonstrado nelas (Hc 3.16). Ele afirmou que se regozijaria no Senhor, mesmo que todas as coisas desmoronassem diante dele (vs. 17-18). Por quê? Porque Deus já havia

provado tudo isso no passado. Eis por que o Antigo Testamento contém uma história extensa das obras de Deus – e por isso podemos conhecer especificamente *como* Deus provou sua fidelidade.

Se você tem um problema à sua frente que não sabe como resolver, lembre-se de louvar a Deus. Diga-lhe: “Senhor, tu és o Deus que colocaste as estrelas e planetas no firmamento. És o Deus que formaste a Terra, separando a parte seca do mar. Então criaste a humanidade e tudo quanto tem vida. Embora o ser humano tenha pecado, planejaste sua redenção. És o Deus que esculpiste uma nação para ti mesmo e a preservaste ao longo da história, realizando maravilha sobre maravilha em benefício dela. És o Deus que vieste a este mundo em forma humana e depois levantaste da morte.” Quando louvamos a Deus dessa forma, nossos problemas obscurecem comparados com tudo o que ele fez.

Lembrar de quem é Deus e o que ele fez glorifica-o e fortalece nossa fé. Para ajudá-lo, leia os salmos na próxima vez que for tentado a sentir ansiedade. Embora estivesse realmente brincando sobre forçar os cristãos ansiosos a fazer isso, tenho plena convicção da bênção que eles serão para sua vida, tanto que apresento a você um apêndice, no final deste livro, intitulado “Salmos para os Ansiosos”. Trata-se de uma coleção resumida de salmos que mostra as partes mais sensivelmente expressivas e ajudam a controlar os pensamentos e sentimentos ansiosos. Talvez você queira *isolar-se* em um cômodo para estudá-los. Então, em pouco tempo, ficará evidente como eles podem ajudá-lo a ter maior fé e confiança em Deus!

CONHEÇA OUTROS QUE SE INTERESSAM POR VOCÊ

Até agora, temos examinado uma passagem bíblica específica por capítulo, que é a melhor forma de primeiro conhecer e, em seguida, aplicar as Escrituras às nossas próprias vidas. Aqui, porém, focalizaremos como *outros* podem ajudar-nos em nossa batalha pessoal contra a ansiedade. Confio que esse será um lembrete útil de que a vida cristã nunca significou ser uma luta solitária.

O amplo sistema de apoio da comunidade cristã é um dos maiores benefícios de ser cristão. Somos todos parte de uma família amorosa que cuida uns dos outros. Logo adiante vamos examinar o que a Bíblia diz para fazermos e como isso se relaciona à ansiedade, mas, em primeiro lugar, consideremos o que ela diz sobre um grupo de indivíduos que nos ajudam diariamente, mais do que provavelmente saibamos. Refiro-me aos anjos, que o autor de Hebreus 1.14 descreve como “espíritos ministradores, enviados para serviço a favor dos que hão de herdar a salvação”. Como somos herdeiros da salvação, Deus envia seus anjos para ministrar-nos.

ANJOS QUE ZELAM POR VOCÊ

Talvez a palavra ministrar pareça um tanto antiquada para você, ou talvez lhe lembre um indivíduo ultrapassado! Na realidade, é um termo

prático. C.S. Lewis ilustrou isso bem em seu clássico para crianças *O Leão, a Feiticeira e o Guarda-Roupa*, da série *Crônicas de Nárnia*. Três crianças, após uma árdua caminhada por regiões amaldiçoadas com um inverno eterno e governadas pela Feiticeira Branca, finalmente chegaram à corte real de Aslan, o poderoso leão (alegoria alusiva a Cristo). Aslan chamou de lado o jovem para conversar com ele, porém antes sacudiu a juba, bateu suas patas aveludadas e ordenou: “Senhoras, levem estas Filhas de Eva para a barraca real e ministrem-nas” (Nova York: Macmillan, 1970, pág. 125). Os cansados viajantes receberam alívio e, assim, também nós nas mãos daqueles que nos ministram em nossa jornada pela vida.

Há algum tempo, minha igreja e eu mergulhamos em um estudo sobre Deus, Satanás e os anjos. O que me impressionou fortemente naquela ocasião foram as providências que Deus tomou para fazer com que seus filhos fossem fisicamente protegidos pelo ministério dos anjos. Foi uma lição que permaneceu comigo. Deus detalha em sua Palavra como os anjos nos socorrem e, portanto, nos ajudam em muitas das nossas ansiedades com relação a acidentes, doenças ou outros tipos de perigo. Vemos uma amostra do controle espantoso e soberano de Deus sobre este mundo e o universo, por meio do seu poder criador, que inclui seres angelicais.

Em seu livro *Anjos: Agentes Secretos de Deus*, a atitude de Billy Graham reflete uma perspectiva saudável que devemos ter quando estudamos os anjos:

Estou convencido de que estes seres celestiais existem e que eles proporcionam ajuda invisível em nosso benefício. Não creio em anjos porque alguém me contou sobre a dramática aparição de um deles, tão impressionante como raros testemunhos podem ser, ou por causa dos ovnis [objetos voadores não identificados] que são surpreendentemente assemelhados a eles em algumas de suas aparições relatadas, ou porque especialistas em Percepção

Extrassensorial estão fazendo o mundo do domínio espiritual parecer cada vez mais plausível, por causa da repentina ênfase universal na existência de Satanás e de demônios, ou porque sempre vejo um ... porque não o faço. Acredito em anjos porque a Bíblia diz que há anjos e creio que ela é a verdadeira Palavra de Deus (Nova York: Doubleday, 1975, págs. 14-15).

Algumas das muitas coisas que os anjos fazem em nosso benefício são guiar, prover, proteger, libertar, facilitar e servir.

Guiando

O Espírito Santo guia o crente interiormente, enquanto os anjos o fazem exteriormente.

Enquanto o evangelista Filipe pregava a grandes multidões em Samaria, “um anjo do Senhor falou a Filipe, dizendo: ‘Dispõe-te e vai para o lado do Sul, no caminho que desce de Jerusalém a Gaza.’ ... Ele se levantou e foi. Eis que um etíope, eunuco, alto oficial de Candace, rainha dos etíopes, o qual era superintendente de todo o seu tesouro, que viera adorar em Jerusalém, estava de volta” (Atos 8.26-27). Filipe teve uma maravilhosa conversa com ele e o levou a aceitar a Cristo (vs. 29-39). O anjo guiou Filipe de um ministério para outro. Eles fazem o mesmo por nós hoje.

Provendo

Quando o profeta Elias ouviu que a malvada rainha Jezabel ia em seu encalço para pegá-lo, porque os sacerdotes pagãos a seu serviço foram mortos, ele entrou em pânico e fugiu da cidade (1Rs 19.1-3).

[Elias] se foi ao deserto, caminho de um dia, e veio, e se assentou debaixo de um zimbro; e pediu para si a morte e disse: “Basta; toma agora, ó Senhor, a minha alma...” Deitou-se e dormiu debaixo do zimbro; eis que um anjo o tocou e lhe disse: “Levanta-te e come.” Olhou ele e viu, junto à cabeceira, um pão cozido sobre pedras em brasa e uma botija de água. Comeu, bebeu e tornou a dormir. Voltou segunda vez o anjo do Senhor, tocou-o e lhe disse: “Levanta-te e come, porque o caminho te será sobremodo longo.” Levantou-se, pois, comeu e bebeu; e, com a força daquela comida, caminhou quarenta dias e quarenta noites (vs. 4-8).

Um anjo proporcionou mantimento ao profeta exausto física e emocionalmente. É confortante saber que, quando estivermos tão mal como Elias, é possível que anjos nos ministrem de igual modo, sem nosso conhecimento. Hebreus 13.2 diz que “alguns... sem o saber acolheram anjos” (Hb 13.2) e talvez eles tenham retribuído a generosidade.

Protegendo

Os anjos também protegem o povo de Deus de perigos físicos. Dois dos exemplos mais dramáticos estão no Livro de Daniel, em que um anjo protegeu os três amigos de Daniel, Sadraque, Mesaque e Abede-Nego, de serem queimados dentro de uma fornalha acesa, e Daniel de ser atacado em uma cova de leões (Dn 3.28; 6.22).

Há outros exemplos fascinantes do Novo Testamento. Enquanto o apóstolo Paulo navegava pelo Mar Mediterrâneo, para ser julgado em Roma, seu navio foi atingido por uma tempestade tão violenta que os tripulantes “açoitados severamente pela tormenta, no dia seguinte, já aliviavam o navio. E, ao terceiro dia, [eles] mesmos, com as próprias mãos, [lançam] ao mar a armação do navio. E, não aparecendo, havia já alguns

dias, nem sol nem estrelas, caindo sobre [eles] grande tempestade, dissipou-se, afinal, toda a esperança de salvamento” (At 27.18-20).

Foi uma boa oportunidade para a intervenção angélica: “Havendo todos estado muito tempo sem comer, Paulo, pondo-se em pé no meio deles, disse: ‘Senhores ... já agora, vos aconselho bom ânimo, porque nenhuma vida se perderá de entre vós, mas somente o navio. Porque, esta mesma noite, um anjo de Deus, de quem eu sou e a quem sirvo, esteve comigo, dizendo: ‘Paulo, não temas! É preciso que compareças perante César, e eis que Deus, por sua graça, te deu todos quantos navegam contigo” (vs. 21, 24). Enquanto aquele navio estava se despedaçando no Mediterrâneo, talvez houvesse uma legião de anjos protegendo todos a bordo. Na realidade, o mar destruiu o navio, porém todos chegaram salvos à praia. Aconteceu exatamente o que o anjo anunciou.

Os anjos de Deus protegem seu povo e, algumas vezes, eles graciosamente poupam outros, que estão em seu meio, que não reconhecem Jesus como seu Senhor e Salvador. Os anjos cuidam de nós quando dirigimos na estrada e protegem nossos filhos. Uma vez que tenho a certeza de que os anjos de Deus cuidam dos meus filhos, não me preocupo, porque eles podem fazer coisas que eu não poderia, mesmo se estivesse a seu lado.

Livrando

Essa palavra não se refere à prevenção de transtornos, mas para tirar as pessoas deles. Em seu início, a igreja experimentou considerável crescimento por causa da pregação dos apóstolos. Visto que os líderes religiosos de Israel se sentiram ameaçados pela sua popularidade, decidiram aprisionar os apóstolos. “Mas, de noite, um anjo do Senhor abriu as portas do cárcere e, conduzindo-os para fora, lhes disse: Ide e, apresentando-vos no templo, dizei ao povo todas as palavras desta vida.

Tendo ouvido isto, logo ao romper do dia, entraram no templo e ensinavam...

“Os guardas, indo, não os acharam no cárcere; e, tendo voltado, relataram, dizendo: Achamos o cárcere fechado com toda a segurança e as sentinelas nos seus postos junto às portas; mas, abrindo-as, a ninguém encontramos dentro” (At 5.19-23). Como eles saíram? O anjo tirou-os de lá. É emocionante saber que você nunca poderá envolver-se em uma situação da qual Deus não possa livrá-lo, se ele assim decidir. Permita que a verdade ajude a dissipar quaisquer ansiedades que venha sentir em relação a uma situação temerosa.

A perseguição à igreja primitiva intensificou-se rapidamente. Tiago foi executado e Pedro, lançado à prisão (At 12.2-4). Na noite em que ele deveria ser executado:

Pedro dormia entre dois soldados, acorrentado com duas cadeias, e sentinelas à porta guardavam o cárcere. Eis, porém, que sobreveio um anjo do Senhor, e uma luz iluminou a prisão; e, tocando ele o lado de Pedro, o despertou, dizendo: Levanta-te depressa! Então, as cadeias caíram-lhe das mãos. Disse-lhe o anjo: Cinge-te e calça as sandálias. E ele assim o fez. Disse-lhe mais: Põe a capa e segue-me. Então, saindo, o seguia, não sabendo que era real o que se fazia por meio do anjo; parecia-lhe, antes, uma visão. Depois de terem passado a primeira e a segunda sentinela, chegaram ao portão de ferro que dava para a cidade, o qual se lhes abriu automaticamente; e, saindo, enveredaram por uma rua, e logo adiante o anjo se apartou dele. Então, Pedro, caindo em si, disse: Agora sei, verdadeiramente, que o Senhor enviou o seu anjo e me livrou (vs. 6-11).

Imaginemos quão diligentes foram Deus e seus anjos nas vidas de todas as pessoas referidas em Hebreus 11. Eles livraram Gideão, Baraque, Sansão, Jefté, Davi, Samuel e os profetas, “os quais, por meio da fé, subjugaram reinos, praticaram a justiça, obtiveram promessas, fecharam a boca de leões, extinguíram a violência do fogo, escaparam ao fio da espada” (vs. 33-34). No curso da história, os anjos serviram o povo de Deus, protegendo-o e livrando-o. E isso inclui a história contemporânea.

Facilitando

Os anjos não respondem a orações, mas podem ser envolvidos, facilitando as respostas de Deus à oração. O anjo que tirou Pedro da prisão fez aquilo em resposta às fervorosas orações da igreja (At 12.5): Deus enviou o anjo para livrar Pedro em resposta às suas orações. Em Daniel 9 e 10, há outros exemplos de Deus enviando um anjo em resposta à oração.

Servindo

Durante o reinado de mil anos, os anjos nos servirão enquanto governarmos. Paulo disse: “Não sabeis que os santos hão de julgar o mundo? ... Não sabeis que havemos de julgar [governar] os próprios anjos?” (1Co 6. 2-3). No reino que está por vir governaremos a terra com Cristo na qualidade de corregentes e co-herdeiros (Ap 20.4; Mt 19.28; Rm 8.17). Os anjos estarão subordinados a nós.

Qual deverá ser nossa atitude para com os anjos? Deveremos respeitá-los como servos santos de Deus, prezá-los, reconhecendo como eles nos ajudam durante nossas dificuldades, e seguir seu contínuo exemplo de adoração e serviço a Deus.

IRMÃOS CRENTES A SEU SERVIÇO

Uma das melhores formas de sermos ajudados em nossa luta contra a ansiedade é servir aos outros com a mesma diligência com a qual nos servem os anjos. Parece impossível? Não é. O mesmo Deus que provê os anjos para nos servir também nos dá condições para servir aos outros. Paulo disse: “Ora, os dons são diversos, mas o Espírito é o mesmo. E também há diversidade nos serviços, mas o Senhor é o mesmo. E há diversidade nas realizações, mas o mesmo Deus é quem opera tudo em todos” (1Co 12.4-6). Deus tem concedido uma variedade de dons à sua igreja.

Usando nossos dons

Alguns dons eram de natureza temporária; outros são permanentes. Os temporários foram milagres, curas e dons de língua. (Eu os descrevi em meu livro *Caos Carismático*. Grand Rapids: Zondervan, 1992.) Os permanentes são estes:

- *Profecia* (Rm 12.6; 1Co 14.3), capacidade de pregar ou proclamar a verdade de Deus a outros para edificação, exortação e encorajamento.
- *Ensino* (Rm 12.7), capacidade de ensinar as verdades da Palavra de Deus.
- *Fé* (1Co 12.9), capacidade de confiar em Deus sem dúvida ou inquietação a despeito das circunstâncias. Aqueles que são especialmente inclinados a sentir ansiedade devem procurar pessoas que têm aplicado esse dom e seguir o seu exemplo.
- *Sabedoria* (1Co 12.8), a capacidade de aplicar a verdade espiritual à vida. Crentes dotados de sabedoria são também bons modelos para os ansiosos.

- *Conhecimento* (1Co 12.8), a capacidade de compreender os fatos. É o lado intelectual do entendimento da verdade bíblica.
- *Discernimento* (1Co 12.10), a capacidade de distinguir a verdade do erro – para discernir o que é de Deus e o que é ardil satânico.
- *Misericórdia* (Rm 12.8), a capacidade de manifestar o amor de Cristo em atos de benevolência.
- *Exortação* (Rm 12.8), a capacidade de encorajar, aconselhar e confortar outros com a verdade bíblica e o amor cristão. Os que são inclinados à ansiedade precisam ter humildade suficiente para ouvir e valorizar o que as pessoas que possuem esse dom têm a dizer.
- *Doação* (Rm 12.8), a capacidade de prover para a obra do Senhor e para outros que têm dificuldade de suprir suas próprias necessidades materiais. Isso deriva de um propósito de confiar suas posses materiais ao Senhor.
- *Administração* (Rm 12.8; 1Co 12.28), a capacidade de organizar e liderar com empenho espiritual. É também conhecido como o dom de comandar ou governar.
- *Ajuda* (Rm 12.7; 1Co 12.28), a capacidade de servir fielmente “por trás das cortinas”, ajudando a obra do ministério de forma prática.

Todos os dons espirituais são destinados a edificar a igreja (1Co 14.26). Meus dons não são para o meu benefício, e os dons de vocês não são para o seu. Devemos edificar uns aos outros “até que todos cheguemos à unidade da fé e do pleno conhecimento do Filho de Deus, à perfeita varonilidade, à medida da estatura da plenitude de Cristo” (Ef 4.13).

A comunhão é um intercâmbio de mútuo cuidado e interesse, por meio da ação dos nossos dons espirituais.

Algumas das formas pelas quais essa troca se manifesta é quando nós:

- Confessamos nossos pecados uns aos outros (Tg 5.16).

- Edificamos uns aos outros (1Ts 5.11; Rm 14.19).
- Levamos as cargas uns dos outros (Gl 6.2).
- Oramos uns pelos outros (Tg 5.16).
- Somos benevolentes uns para com os outros (Ef 4.32).
- Sujeitamo-nos uns aos outros (Ef 5.21).
- Somos hospitaleiros uns com os outros (1Pe 4.9).
- Servimos uns aos outros (Gl 5.13; 1Pe 4.10).
- Consolamos uns aos outros (1Ts 4.18; 5.11).
- Corrigimos uns aos outros (Gl 6.1).
- Perdoamos uns aos outros (2Co 2.7; Ef 4.32; Cl 3.13).
- Admoestamos uns aos outros (Rm 15.14; Cl 3.16).
- Instruímos uns aos outros (Cl 3.16).
- Exortamos uns aos outros (Hb 3.13; 10.25).
- Amamos uns aos outros (Rm 13.8; 1Ts 3.12; 4.9; 1Pe 1.22; 1Jo 3.11,23; 4.7,11).

O amor é a chave de um ministério eficaz. Onde há amor, existe uma humildade verdadeira, que é um ingrediente essencial nos mútuos ministérios e libertação da ansiedade. Ansiedade e orgulho centram-se em si próprios, ao passo que a humildade concentra-se nos outros.

Se o orgulho está obstruindo seu ministério, concentre-se em conhecer Cristo mais intimamente por meio da oração e estudo da Bíblia. Quanto mais compreender seu poder e glória, mais humilde você será e, então, se dará mais prontamente aos outros, como Cristo se deu a você.

Compartilhando nosso amor

Como o corpo humano tem tecidos, músculos, ossos, ligamentos e órgãos ligados uns aos outros, o corpo de Cristo é composto de membros responsáveis uns pelos outros. Nenhum membro existe desligado do resto do corpo, do mesmo modo como os pulmões não poderiam estar

estendidos no chão de um cômodo da casa e a pessoa continuar respirando. A saúde do corpo e seu testemunho são dependentes de todos os membros que fielmente ministram uns aos outros.

A igreja jamais foi destinada a ser apenas um edifício – um lugar em que pessoas solitárias entram, ouvem, saem e continuam sós – e sim um lugar de comunhão. Em seu livro *Ouse Viver Agora!*, Bruce Larson diz:

O bar da vizinhança é, possivelmente, a melhor simulação que há para a comunhão que Cristo deseja dar à sua igreja. É uma imitação, que oferece bebidas em lugar de graça, alienação em vez de realidade. Mas é uma comunhão tolerante, aceitável e abrangente. Ela é pacífica, é democrática. Você pode contar segredos às pessoas e elas geralmente não dizem aos outros, ou querem dizer. O bar prospera não porque muitas pessoas são alcoólatras, mas porque Deus pôs no coração humano o desejo de conhecer e ser conhecido, de amar e ser amado e muitos procuram uma simulação disso no dinheiro gasto com algumas cervejas (Grand Rapids: Zondervan, 1965, pág. 110).

Essa carência por comunhão não é suprida simplesmente ao se frequentar os cultos de domingo, sejam eles de pequenos grupos, em que todos se conhecem, ou grandes congregações, em que nem sempre isso acontece. Uma necessidade excessiva por comunhão pessoal e íntima existe hoje na igreja e ela, como o ministério dos dons, é intrínseca na manifestação da união na prática. Encontrar uma boa comunhão na igreja não é nenhuma questão fácil em nosso furioso ataque contra a ansiedade.

Na comunhão verdadeira, os cristãos não julgam uns aos outros; eles não se mordem e nem se devoram; não se provocam, não sentem inveja um do outro, não mentem uns para os outros, não falam mal nem murmuram sobre este ou aquele. Uma vez que a verdadeira comunhão edifica, os

cristãos se acolhem mutuamente e são bondosos e compassivos para com os outros. Eles são indulgentes e perdoam uns aos outros, servem-se mutuamente, praticam a hospitalidade com boa vontade, admoestam, instruem, submetem-se uns aos outros e confortam-se. Essa é a verdadeira confraternização do Corpo de Cristo – vida relacionando-se com vida para trazer bênção e crescimento espiritual.

Com muita frequência, os cristãos colocam-se em redomas de vidro e tentam parecer “supersantos”, como se não tivessem problemas ou aborrecimentos no mundo. Eles não estão dispostos a se abrir e expor seus pecados a um irmão de fé. Eles não sabem o que é ter outro crente dizendo: “É a mesma coisa pela qual estou passando. Vamos orar um pelo outro.”

Um irmão em Cristo confessou-me um pecado e prometeu contar-me cada vez que voltasse a cometê-lo. Posteriormente, ele me disse que aquela promessa evitou que ele cometesse o pecado novamente, porque não queria suportar a vergonha de ter que me contar o que havia feito. Dietrich Bonhoeffer escreveu vigorosamente sobre esse privilégio de confessar nossos pecados uns aos outros:

O pecado requer um homem agindo por si próprio. Ele o afasta da comunidade. Quanto mais isolada uma pessoa está, mais destrutivo será o poder do pecado sobre ela, e quanto mais profundamente se envolver nele, mais desastroso será seu isolamento. O pecado quer permanecer desconhecido. Ele evita a luz. No escuro da inexpressão, ele envenena todo o ser de uma pessoa. Isso pode acontecer mesmo no meio de uma comunidade cristã. Ao ser confessado o pecado, a luz do evangelho irrompe na escuridão e na segregação do coração. O pecado tem de ser trazido à luz. Deve-se reconhecer e falar abertamente sobre o que está oculto. Tudo o que é secreto e escondido manifesta-se. Trava-se

uma luta ferrenha até que o pecado seja honestamente admitido. Porém, Deus quebra portões de bronze e barras de ferro (Sl 107.16; *Vida em Comunhão*. Nova York: Harper & Row, 1954, pág. 112).

Confessar nossos pecados aos outros resulta em uma confraternização mais pura daqueles que se conhecem e se amam – que compreendem as necessidades, ansiedades e tentações. Que força há em tal comunidade!

Aqui está um princípio-chave, por meio do qual todas as comunidades cristãs devem agir: “Se alguém for surpreendido nalguma falta, vós, que sois espirituais, corrigi-o, com o espírito de brandura; e guarda-te para que não sejas também tentado” (Gl 6.1). Diga a alguém: “Permita-me mostrar a você pela Palavra de Deus o que está acontecendo. Vamos orar juntos. Caminhemos juntos pelo caminho reto.” Esse é um cuidado revigorante. Como cristãos, não teremos feito nosso dever se apenas censuramos. Precisamos andar lado a lado e restaurar – com amor.

Esse versículo é talvez o exemplo mais claro das Escrituras sobre como nós, como crentes, devemos estar alertas em relação aos outros. Ao atacar a ansiedade, sinta-se encorajado ao saber que os anjos estão guardando você, mas *procure* também conhecer e ser conhecido por crentes mais experientes em um contexto de mútuo ministério. A responsabilidade de encontrar tal comunhão é sua. Nunca subestime o poder da comunhão cristã para carregar o fardo de suas ansiedades.

6

SAIBA COMO LIDAR COM PESSOAS PROBLEMÁTICAS

No último capítulo, vimos como outros podem ajudar-nos em nossa luta contra a ansiedade. Creio que você ficou bem impressionado ao notar quão preciosa é a verdadeira comunhão cristã. Entretanto, neste capítulo, desejo expor a constatação de uma realidade, para que os cristãos em momento algum tenham a pretensão de achar que a igreja é perfeita. Na verdade, tem-se dito que a igreja é a única sociedade no mundo na qual para um candidato integrar o corpo de membros ele deve ser desqualificado.

A igreja está cheia de problemas porque está repleta de pessoas problemáticas. Todos nela são pecadores, embora salvos pela graça, mas influenciados pela carne humana não redimida. A igreja cresce espiritualmente em proporção direta ao modo como lidamos com a ansiedade e outros pecados em nosso meio.

O apóstolo Paulo identificou os grupos problemáticos que todos nós certamente encontraremos na igreja. Procure ver se você ou outros vêm-lhe à mente: “Exortamo-vos, também, irmãos, a que admoesteis os insubmissos, consoleis os desanimados [os ansiosos], ampareis os fracos e sejais longânimos para com todos. Evitai que alguém retribua a outrem mal por mal; pelo contrário, segui sempre o bem entre vós e para com todos” (1Ts 5.14-15).

O grupo número um é dos “insubmissos”. Vamos chamá-los indóceis. Nunca estão no compasso. “Deixem para lá” é um *slogan* que lhes cabe bem. Quando todos seguem em frente, eles estão indo para trás. Seja por apatia ou rebeldia, eles caminham para o desleixo espiritual e não se interessam em aprender e servir.

O segundo grupo é o dos “desanimados” – os atribulados. Eles temem o desconhecido e não têm senso de aventura. Seu *slogan* na igreja é: “Nunca havíamos feito dessa forma antes.” Odeiam a mudança; gostam da tradição; não querem nenhum risco. Todas as questões da vida parecem estar muito além do que podem suportar. São geralmente tristes, perpetuamente ansiosos, algumas vezes desanimados e, frequentemente, deprimidos ou desencorajados. Por conseguinte, nenhuma aventura causa-lhes emoção.

O terceiro grupo é o dos “fracos”. Esses crentes são fracos espiritual e moralmente. Em razão da sua frágil autodisciplina, eles tendem a cair continuamente nos mesmos erros. Raras vezes você os encontra firmes sobre seus pés, sacudindo a poeira, porque, inesperadamente, estão de novo dentro do mesmo buraco. Acham difícil fazer a vontade de Deus com firmeza. Eles perturbam a si mesmos, a sua igreja e ao Senhor. Por isso, requerem muita atenção.

O quarto grupo pode ser chamado de “enfadonhos”. Paulo ensinou-nos a “ser pacientes com todos os homens”. Algumas pessoas que encontramos requerem um grau adicional de paciência. Você pode investir sua energia nelas e quando observa para ver quão próximas chegaram da semelhança de Cristo (Fp 3.12-15), elas parecem estar muito longe. Tudo as distrai – não são pessoas concentradas. Elas são muito irritantes porque você faz o máximo esforço e recebe o mínimo de retorno. Elas não crescem em ritmo normal.

O quinto grupo é o do totalmente iníquo. Muito embora Paulo estivesse dirigindo-se aos cristãos, ele achou necessário dizer: “Evitai que

alguém retribua a outrem mal por mal; pelo contrário, segui sempre o bem entre vós e para com todos” (1Ts 5.15). Há, triste é dizer, cristãos que cometem pecados contra outros cristãos. Eles desfazem casamentos, desonram filhas, roubam, são fofoqueiros, difamam e acusam falsamente.

Se uma igreja quer crescer, deve então ministrar a todos os cinco grupos. Isso se aplica a você: ir à igreja não é apenas aparecer lá domingo de manhã. O Senhor deseja que você compreenda esses grupos de pessoas de modo que – muito mais do que estar entre eles – possa usar seus dons espirituais para ajudá-los. Então eles, em troca, serão capazes de ajudar outros. Ajude um ansioso a não se afligir e suas próprias inquietações desaparecerão nesse processo. E o mais importante: haverá menos clima de ansiedade na igreja. Esse é um meio eficaz de se atacar a ansiedade.

OS INDÓCEIS

Aprendi várias lições importantes sobre a vida quando estava no atletismo. Uma delas é que os reservas (aqueles que ficam sentados no banco) tendem a tornar-se críticos. As pessoas que fazem mais críticas são as que menos contribuem para levar a equipe adiante. Lembro-me de ter o privilégio de ser o primeiro corredor. Isso significava que havia outros que não tinham sido escolhidos. Inicialmente, eles me incentivavam, pensando que teriam ali sua oportunidade. Como ela não chegava, começavam secretamente a desejar que eu quebrasse a perna. Quando viam que isso também não acontecia, criticavam a estupidez do treinador, que, evidentemente, não sabia reconhecer talento quando estava diante de um. Finalmente, começavam a torcer para outra equipe!

Assim é a progressão do indócil. Você o observa todas as vezes na igreja. O jeito de sentar-se no banco é provavelmente na ponta do assento, como se estivesse dependurado. É o primeiro a se levantar quando o culto

termina. Seja por apatia ou rebeldia, ele resiste a qualquer envolvimento. Reluta em ir além da mentalidade de um ouvinte.

Como devemos lidar com tais pessoas? As Escrituras dizem que devemos admoestar o indócil. O termo grego usado (*noutheteo*) significa “chamar à razão levando em conta as consequências”. Se você conhece crentes que não estão cumprindo o seu dever – não estão usando seus dons ou dando apoio para o progresso da equipe – caminhe a seu lado e ponha algum senso em suas mentes. Um meio de fazer isso é falar delicadamente: “Tenho notado que você não tem sido fiel em seu comparecimento, não está envolvido em nenhum ministério e tende a criticar a igreja. Compreenda que, se continuar nesse caminho, haverá consequências espirituais e não acho que você as deseje, tampouco quero que as experimente.”

Deve ser uma advertência cortês, amável, porém com emoção. Eis como o apóstolo Paulo advertiu os presbíteros da igreja de Éfeso: “com lágrimas” (Atos 20.31). Certamente, haverá mágoa nessa outra abordagem: “Não quero que você continue nessa direção, porque Deus *irá* castigar a apatia e a rebeldia.” Quando você ama realmente alguém, não hesita em adverti-lo. Não vacilo em fazer isso com minha esposa e filhos e com os que me são mais próximos. Não o faço por obrigação, mas porque não quero que eles tenham de lidar com as consequências inevitáveis do desinteresse espiritual. Desejo que eles e todos os outros na igreja conheçam a plenitude da bênção de Deus.

Essa confrontação é necessária. O propósito de ir à igreja não é sentar-se e ficar olhando para a cabeça de alguém à sua frente. Trata-se de comunhão; é estar envolvido com as vidas dos irmãos crentes – incluindo os impertinentes.

OS ANSIOSOS

Esses indivíduos não estão nas margens; estão amontoados no meio. Eles não querem chegar perto da beirada – é assustador! Precisam de encorajamento da Palavra de Deus, que é a solução para a ansiedade.

Paulo definiu esses crentes ansiosos como “desanimados” (do grego *oligopsuchos*). Esse termo vem de duas palavras que significam “pequeno” e “alma”. O termo oposto, *megalopsuchos*, é comumente traduzido como “grande espiritualidade”.

Mohandas Gandhi, que é geralmente considerado um homem humilde, se autodenominou *Mahatma* (*megalopsuchos* em sânscrito). Esse termo refere-se à pessoa que abraça os pesados problemas e necessidades da humanidade, a qual assume grandes riscos, porque há grandes princípios e verdades em jogo. Ela é arrojada, tem senso de aventura e ama a batalha, mesmo antes de experimentar a vitória.

Os *oligopsuchos* não são assim. Desafios ameaçam tais indivíduos. Eles certamente não são bem-sucedidos neles. Uma vez que gostam do que é familiar, tendem a se apegar às tradições. São relutantes em fazer qualquer coisa que não tenha sido feita antes; gostam do que é seguro. Desejam uma vida livre de riscos com absoluta segurança.

Como a segurança absoluta é impossível nesta vida, eles geralmente ficam deprimidos. Falta-lhes força para sair da igreja e tentar novos ministérios. Porque temem a perseguição, acham difícil transmitir o evangelho. Em vez de ficar acima dos seus problemas, qualquer coisa os faz afundar. Parecem ter sobre si um grande peso. Consequentemente, eles próprios são como fardos que a igreja precisa arrastar.

Se você enxergar a igreja como uma parada, eles seriam os que entregam as bandeiras vermelhas. Todos os outros estão se movendo e eles dão o sinal de parada, porque lhes falta visão e temem o fracasso. Acho que no fundo de seus corações, seu herói é Indiana Jones, mas relutam em admitir isso. Admiram a coragem e o senso de aventura, porém, em vez de

aprender a cultivar essas virtudes, acham muito mais fácil ceder aos modelos familiares da ansiedade.

Como devemos lidar com tais pessoas? Paulo sugeriu simplesmente que fossem incentivadas. O termo grego significa falar com alguém lado a lado. Se você conhece alguém medroso, ansioso, melancólico, deprimido ou desesperado, o Senhor quer que você o aborde e desenvolva um relacionamento amigável. Agora, se é você que se encontra nessas condições, amplie seu relacionamento com pessoas cristãs, que o consolem, confortem, fortaleçam, tranquilizem, animem, revigorem e acalmem com a Palavra de Deus. Você será uma pessoa diferente, porque tais relacionamentos trazem alívio à ansiedade.

Que tipos de incentivo trazem o maior alívio? O incentivo da oração ao Deus de todo incentivo; de uma salvação segura; de nosso Deus soberano executando *todas as coisas* para o bem do crente; do amor de Cristo; da ressurreição e da reparação de tudo o que está errado. Tudo isso e muito mais ajudam o ansioso a participar da aventura da vida.

OS FRACOS

Em seguida, Paulo recomendou que “amparássemos os fracos” (1Ts 5.14). Ser fraco na fé é um aspecto desse problema. Ele caracteriza os crentes que são tão hipersensíveis ao pecado, que veem todas as coisas como pecados, até as que não são. Paulo descreve tais pessoas como irmãos mais fracos em suas epístolas aos cristãos de Roma e Corinto (Rm 14–15; 1Co 8). Ele implorou àquelas igrejas que fossem sensíveis às suas preocupações.

Frequentemente, essas pessoas chegam até Cristo em razão de um estilo de vida particularmente pecaminoso. Elas temem que qualquer coisa associada a esse estilo de vida possa arrastá-las de volta a seus velhos hábitos. Elas são suscetíveis a uma consciência ferida que pode levá-las a

mais pecado e fraqueza. Portanto, não devem ser forçadas a fazer qualquer coisa que não considerem correta, embora as Escrituras não sugiram uma afirmação ou negação definitivas sobre isso. Com ajuda, sob a forma de instrução paciente, elas entenderão a Palavra de Deus mais perfeitamente com o tempo (cf. At 18.24-28).

Outro grupo de pessoas que podem ser classificadas como fracas são aquelas que continuam caindo repetidamente nos mesmos pecados. Elas são moralmente fracas. Creio que Tiago tinha-as em mente quando disse: “Está alguém entre vós doente? Chame os presbíteros da igreja, e estes façam oração sobre ele” (Tg 5.14). A palavra traduzida como “doente” é a mesma usada para “fraco” em 1 Tessalonicenses 5.14. Quando você está se sentindo fraco espiritual e moralmente, procure aqueles que são fortes na fé e peça o apoio de sua oração.

Além da oração, o fraco precisa de “ajuda” (1Ts 5.14). Paulo usou um termo grego que significa “segurar fortemente”, “apegar-se a”, “sustentar” e “levantar”. Eis como devemos agir: “Irmãos, se alguém for surpreendido nalguma falta, vós, que sois espirituais, corrigi-o com espírito de brandura; e guarda-te para que não sejas também tentado. Levai as cargas uns dos outros e, assim, cumprireis a lei de Cristo” (Gl 6.1-2). Ajudamos os fracos levantando-os e, em seguida, sustentando-os.

Como fazemos isso? Novamente é exigida intimidade na comunhão. A igreja cresce quando as ovelhas ajudam a tomar conta das outras – quando desejamos admoestar o indócil, encorajar o ansioso e ajudar o fraco. Esse tipo de ministério requer envolvimento com a vida das pessoas.

OS ENFADONHOS

“Sede paciente com todos os homens”, disse Paulo. É fácil tornar-se frustrado, irado e irritado com algumas pessoas. Você pode dar muito e receber de volta muito pouco. Isso é particularmente comum nos

relacionamentos de discipulado. Se você discipulou pessoas durante anos, sabe o que é ter um grande desapontamento.

Ninguém conheceu isso melhor do que Jesus. Você quase pode ouvir a irritação em sua voz quando disse: “Ó vós de pequena fé!” Você achará essa exclamação muitas vezes nos evangelhos. É como se Jesus estivesse falando para seus discípulos: “Quando vocês irão entender o que tenho tentado lhes dizer todo esse tempo?” Mas ele foi paciente e no devido tempo eles frutificaram.

Há muitos pastores que têm sobrevivido ao indócil, ao ansioso e ao fraco, mas têm sido sacrificados no altar da exasperação. Por fim, eles apenas se sujeitam, dizendo para si mesmos: *estou dissipando toda a minha vida com essas pessoas e quanto mais depressa me movimento, por mais que avance, parece que não posso incitá-las a se mover comigo! Elas têm sido treinadas, mas não querem fazer aquilo para o qual as treinei. Nem vivem de acordo com o que tenho ensinado.*

Seja você um pastor ou não, como o Senhor gostaria que você agisse com as pessoas enfadonhas? Sendo paciente com elas. Quão paciente? Mais do que você tem sido. Pense em como Deus tem sido paciente com você. De fato, Deus confirma ser “compassivo, clemente e longânimo” (Êx 34.6). A paciência é um atributo de Deus que pode ser transmitido, o que significa que deve também caracterizar seus filhos.

Recordemos este diálogo entre Pedro e Jesus: “Senhor, até quantas vezes meu irmão pecará contra mim, que eu lhe perdoe? Até sete vezes?” Jesus respondeu: “Não te digo que até sete vezes, mas até setenta vezes sete” (Mt 18.21-22). Como os líderes religiosos daquele tempo diziam que se devia perdoar até três vezes, Pedro deve ter imaginado que era excepcionalmente generoso por sugerir duas vezes aquele limite. Mas Jesus apresentou sua própria multiplicação, difícil de se entender, para expressar um espírito de constante paciência com os cristãos enfadonhos, que

continuam fazendo conosco as mesmas coisas de sempre. Tal compaixão e amor pessoal mudam as pessoas – mesmo as enfadonhas.

OS INÍQUOS

Esse grupo tem um versículo inteiro dedicado a ele: “Evitai que alguém retribua a outrem mal por mal; pelo contrário, segui sempre o bem entre vós e para com todos” (1Ts 5.15). Suponhamos que alguém tenha lhe prejudicado, mas Deus proibiu a vingança. Essa, acredito, é a situação mais difícil que nós, cristãos, temos de enfrentar – quando somos magoados e insultados não pelo mundo, mas por nossos irmãos e irmãs em Cristo. Isso pode causar a dor mais profunda, porém nossa fé cristã deve operar também nesse nível.

Esteja preparado: há pessoas na igreja que irão magoá-lo. Elas irão ofendê-lo diretamente, atacando-o cara a cara com palavras más. Elas ofenderão você indiretamente por meio de fofocas e calúnias ditas nas suas costas. Elas podem eliminá-lo do seu círculo social ou afastá-lo de um ministério por causa de ciúme, rancor ou raiva. Elas podem roubar sua virtude acusando-o de pecar sexualmente, romper o casamento ou incitar um de seus filhos à travessura. Estamos falando aqui de uma ofensa malévola!

Cristãos que pretendem praticar males tão terríveis a outros cristãos devem considerar esta simples admoestação:

Qualquer, porém, que fizer tropeçar a um destes pequeninos que creem em mim, melhor lhe fora que se lhe pendurasse ao pescoço uma grande pedra de moinho, e fosse afogado na profundidade do mar. Ai do mundo, por causa dos escândalos; porque é inevitável que venham escândalos, mas ai do homem pelo qual vem o escândalo! ... Vede, não desprezeis a qualquer destes

pequeninos; porque eu vos afirmo que os seus anjos nos céus veem incessantemente a face de meu Pai celeste (Mt 18.6-7,10).

O contexto da passagem torna claro que esses “pequeninos” são crentes – filhos de Deus – não apenas filhos em geral. Somos tão preciosos para Deus que os anjos mantêm um olho em sua expressão quando ele cuida de nós. Quando eles veem a face do Senhor crispada de preocupação, voam em nosso auxílio. Eles tratam severamente quaisquer que procurem nos prejudicar. É um ato temeroso “brincar” com os filhos de Deus.

Entretanto, alguns crentes terão a audácia de fazer precisamente isso. Como devemos comportar-nos quando estamos prestes a receber uma ofensa grave e maldosa? Paulo afirmou que não devemos “retribuir mal com mal”. Não revidé.

Somente Deus tem o direito de revidar. Um texto que se assemelha à passagem de 1 Tessalonicenses 5 declara isto:

Não torneis a ninguém mal por mal; esforçai-vos por fazer o bem perante todos os homens; se possível, quanto depender de vós, tende paz com todos os homens; não vos vingueis a vós mesmos, amados, mas dai lugar à ira; porque está escrito: “A mim me pertence a vingança; eu é que retribuirei”, diz o Senhor. Pelo contrário, se o teu inimigo tiver fome, dá-lhe de comer; se tiver sede, dá-lhe de beber; porque, fazendo isto, amontoarás brasas vivas sobre a sua cabeça. Não te deixes vencer do mal, mas vence o mal com o bem (Rm 12.17-21).

Talvez você tenha pensado em um texto qualquer que pareça contradizer esse ensino. O Antigo Testamento não concede o direito de requerer um olho por um olho, um dente por um dente e uma vida por uma vida? Sim, mas esse era um mandato governamental que visava

reparar o crime por meio da punição. Nunca foi uma permissão para a vingança pessoal. Jesus chamou a atenção para essa aplicação equivocada do mandato, dizendo essencialmente:

“Ouvistes que foi dito: Amarás o teu próximo e odiarás o teu inimigo. Eu, porém, vos digo: amai os vossos inimigos e orai pelos que vos perseguem; para que vos torneis filhos do vosso Pai celeste, porque ele faz nascer o seu sol sobre maus e bons e vir chuvas sobre justos e injustos” (cf. Mt 5.43-45).

Obedeça a Jesus falando para si mesmo: “Estes crentes terão consciência do que estão fazendo, porém, apesar de serem maus comigo, vou retornar sua hostilidade com bondade.” Isso se aplica não somente aos crentes, mas a todos que nos prejudicam (com exceção das questões que são da alçada da autoridade pública). Como Paulo afirmou, “seguí sempre o bem entre vós e para com todos” (1Ts 5.15). Ele ampliou o mesmo conceito quando escreveu aos gálatas: “Enquanto tivermos oportunidade, façamos o bem a todos, mas principalmente aos da família da fé” (Gl 6.10).

A igreja age melhor como um todo quando os pastores e as ovelhas se associam para admoestar os indóceis, encorajar os ansiosos, amparar os fracos, ser paciente com os enfadonhos e retribuir aos iníquos com amor. Esse é o maior cenário para a luta contra a ansiedade.

TENHA PAZ EM TODAS AS SITUAÇÕES

Como vimos no capítulo anterior, Paulo encerrou sua primeira epístola aos tessalonicenses com instruções práticas sobre ministrar a pessoas problemáticas da igreja, incluindo os ansiosos. Neste capítulo, veremos como ele terminou sua segunda carta àqueles crentes – com uma oração que qualquer cristão ansioso apreciaria que alguém fizesse em seu benefício: “O Senhor da paz, ele mesmo, vos dê continuamente a paz em todas as circunstâncias. ... A graça de nosso Senhor Jesus Cristo seja com todos vós” (2Ts 3.16,18).

ORAÇÃO PELA PAZ DE DEUS

A paz é comumente definida como uma sensação de calma, tranquilidade, quietude, satisfação, contentamento e bem-estar, que sentimos quando todas as coisas estão acontecendo do modo que havíamos previsto. Essa definição, porém, é incompleta, porque essa sensação também pode ser produzida por um calmante – ou por meio do álcool, da técnica terapêutica para combater estresse, de uma soneca, de uma herança generosa, ou mesmo da desilusão deliberada. A presença de um amigo ou alguém que você ama sussurrando futilidades em seu ouvido também pode produzir essa espécie de paz.

Essa não é o tipo de paz que Paulo tinha em mente. A paz de Deus nada tem a ver com os seres humanos ou as suas circunstâncias. Na realidade, ela não pode absolutamente ser produzida ao nível humano. Qualquer tipo de paz criada pelo homem é frágil. Ela pode ser destruída instantaneamente por fracasso, dúvida, medo, dificuldade, culpa, vergonha, angústia, arrependimento, tristeza, ansiedade de fazer uma escolha errada, pressentimento de ser maltratado ou ser vítima de alguém, incerteza em relação ao futuro e qualquer desafio à nossa posição ou posses. Experimentamos essas coisas diariamente.

A paz que Deus concede não está sujeita às vicissitudes da vida. Ela é espiritual; uma atitude de coração e mente, quando cremos e, assim, temos a certeza de que tudo está bem entre nós e Deus. Além disso, temos a segurança de que ele está amorosamente no controle de todas as coisas. Como cristãos, devemos saber com certeza que nossos pecados são perdoados, que Deus se preocupa com o nosso bem-estar e que o céu é nosso destino. A paz de Deus é nossa posse e privilégio por direito divino. Consideremos primeiramente sua origem.

Ela é divina

Essa paz é definida de vários modos em 2 Tessalonicenses 3.16. Para começar, ela é divina: “O Senhor da paz, *ele mesmo*, vos dê continuamente a paz” (ênfase dada pelo autor). O Senhor da paz é aquele que a concede. A expressão “*ele mesmo*” é enfática no texto grego e salienta o envolvimento pessoal de Deus. A paz cristã, a única para os cristãos, vem pessoalmente dele. Ela é a própria essência da sua natureza.

Para simplificar, a paz é um atributo de Deus. Se eu lhe pedisse para fazer uma lista dos atributos de Deus, estes são os que provavelmente viriam com facilidade à mente: seu amor, graça, misericórdia, justiça, santidade, sabedoria, verdade, onipotência, imutabilidade e imortalidade.

Mas você alguma vez pensou em Deus caracterizado pela paz? Na realidade, ele *é* paz. Seja a que ele nos dá, ele tem e ele é. Não há falha alguma na perfeita paz em seu ser. Deus jamais se estressa. Ele nunca está ansioso. Nunca se aflige. Nunca duvida. Nunca sente medo. Nunca tem propósitos contraditórios. Enfim, ele nunca tem problemas sobrecarregando sua mente.

Deus vive em perfeita calma e contentamento. Por quê? Porque ele está no comando de todas as coisas e pode manejar todas elas perfeitamente, de acordo com sua própria vontade. Como ele é onisciente, nunca se surpreende. Não há ameaças à sua onipotência. Nenhum pecado pode manchar sua santidade. Mesmo sua ira é clara, controlada e confiante. Não há nenhum remorso em sua mente, pois ele nunca fez, disse ou pensou em qualquer coisa que precisasse ser mudada. (Eu trato desse aspecto do caráter de Deus mais amplamente em meu livro *Deus: Ficando Face a Face com Sua Majestade*. Wheaton, IL: Victor, 1993.) Deus desfruta perfeita harmonia em seu íntimo. A Bíblia americana chama-o “Senhor de paz”, mas no texto grego um artigo definido aparece antes da palavra traduzida “paz”, significando que ele é literalmente “O Senhor *da paz*” – a paz real, divina, não a que o mundo ostenta. A oração de Paulo é para que possamos experimentar esse tipo de paz. Sua fonte é Deus e somente ele.

Ela é uma dádiva

Originalmente, essa paz não é apenas divina, mas também uma dádiva. Quando Paulo orou: “O Senhor da paz, ele mesmo, vos dê continuamente a paz em todas as circunstâncias”, a palavra “dar” equivale ao verbo “doar” (transferir gratuitamente). Ela fala de uma dádiva. A paz de Deus é uma dádiva soberana e graciosa concedida a todos os que creem no Senhor Jesus Cristo.

De acordo com o Salmo 85.8, um versículo que você pode não ter notado antes, o salmista declara: “Escutarei o que Deus, o Senhor, disser, pois falará de paz ao seu povo e aos seus santos.” Deus concede paz àqueles que pertencem a ele. Jesus disse: “Deixo-vos a paz, a minha paz vos dou; não vo-la dou como a dá o mundo. Não se turbe o vosso coração, nem se atemorize” (Jo 14.27). Não há dádiva maior para os ansiosos que a paz de Deus.

Alguns, entretanto, buscarão alívio para as suas ansiedades em uma paz falsa. Deus é generoso com aqueles a quem concede sua paz, porém há um limite. Isaías escreveu: “‘Paz, paz para os que estão longe e para os que estão perto’, diz o Senhor, ‘e eu os sararei.’ Mas os perversos são como o mar agitado, que não se pode aquietar, cujas águas lançam de si lama e lodo. ‘Para os perversos’, diz o meu Deus, ‘não há paz.’” (Is 57.19-21). Ele proporcionará paz àqueles que vêm a ele de perto e de longe – aos que cresceram ouvindo falar muito sobre ele e aos que pouco ou nada ouviram – porém aqueles que não se achegarem a ele, os iníquos, não desfrutarão a paz real.

Thomas Watson explica adiante:

A paz emana da santificação; entretanto, os irregenerados nada têm a ver com a paz, ... Podem conseguir uma trégua, mas não a paz. Deus pode tolerar o iníquo por algum tempo, cessando o troar do seu canhão; mas embora ocorra um breve intervalo, não há efetivamente paz alguma. O iníquo pode ter alguma coisa que se pareça com paz, contudo não é. Podem ser destemidos e estúpidos, no entanto, há uma grande diferença entre a consciência entorpecida e a tranquila. ... Essa é a paz do demônio; ele embala os homens na segurança do berço, clamando: paz, paz, quando os homens estão à beira do despenhadeiro do inferno. A paz aparente de um pecador não decorre da consciência da sua felicidade, mas

da ignorância do seu risco (*A Body of Divinity*, reimpressão. Carlisle, PA: The Banner of Truth Trust, 1986. pág. 262).

A paz do iníquo nasce da desilusão. A verdadeira paz é produto da graça salvadora. Em oração semelhante àquela que encerra 2 Tessalonicenses, Paulo disse: “E o Deus da esperança vos encha de todo o gozo e paz no vosso crer” (Rm 15.13). A paz é um dom concedido aos que creem.

Ele está sempre disponível

A paz de Deus é uma dádiva que continua fluindo. Uma forma menos publicitária de expressar essa verdade é como Paulo a pronunciou: “O Senhor da paz... vos dê continuamente a paz” (2Ts 3.16). Ao acrescentar “continuamente”, Paulo estava enfatizando que ela está disponível o tempo todo. A implicação, entretanto, é que ela pode ser interrompida.

Não é Deus quem interrompe nossa paz espiritual e sim nós mesmos. Podemos interromper o fluxo da paz em nossas vidas por cedermos à carne, que ainda faz parte deste mundo. A menos que andemos “no Espírito”, nosso meio de controlar a carne (Gl 5.16), estaremos dando oportunidade a todos os tipos de ansiedade: pavor do desconhecido, medo da doença e da morte – e podemos listar muitas outras. Como se inicia esse processo desastroso? Quando paramos de concentrar nossa condição permanente em Cristo, que certamente nos trará à sua glória, e também quando começamos a basear nossa felicidade nas coisas passageiras do mundo. Essas coisas por definição irão mudar. Portanto, se nos perturbarmos quando isso acontecer, consumiremos nossas vidas com angústia.

Aqueles que passam pelos problemas mais difíceis da vida e permanecem calmos não são indiferentes; eles estão apenas confiando em

Deus. O que aconteceria se nosso caminho fosse meio acidentado? E se ficássemos perturbados, ansiosos e temerosos? Como poderíamos restaurar a paz? Como ela poderia continuar sendo duradoura?

O salmista perguntou a si mesmo: “Por que estás abatida, ó minha alma? Por que te perturbas dentro de mim? Espera em Deus, pois ainda o louvarei, a ele, meu auxílio e Deus meu” (Sl 42.11). Ele lembrou-se de que Deus estava lá para socorrê-lo. Podemos confiar nele, porque é digno de confiança. Ele cuida genuinamente de nós.

Há milhares de anos, Deus tornou perfeitamente claro a Israel que a paz é fruto da obediência à sua Palavra (Lv 26.1-6).

A mesma confiança aplica-se hoje. A paz é restaurada por meio da obediência. O primeiro passo é deixar o pecado. Às vezes, o pecado é a dúvida, o medo e a própria ansiedade, mas também pode ser um pecado arraigado que causou essas sensações. Sonde seu coração e afaste a causa da sua inquietude. Abandone o pecado que lhe foi revelado e obedeça a Deus, aplicando a virtude oposta. Com relação à ansiedade, isso significa ter fé em Deus para que ele o ajude a controlar os percalços da vida.

Outra coisa que restaura sua paz é aceitar quaisquer tensões ou desafios que Deus considere apropriados para sua vida. No Livro de Jó lemos:

Bem-aventurado é o homem a quem Deus disciplina; não desprezes, pois, a disciplina do Todo-Poderoso. Porque ele faz a ferida e ele mesmo a ata; ele fere, e as suas mãos curam. ... Na fome te livrará da morte; na guerra, do poder da espada. Do açoite da língua estarás abrigado e, quando vier a assolação, não a temerás. Da assolação e da fome te rirás e das feras da terra não terás medo. Porque até com as pedras do campo terás a tua aliança, e os animais da terra viverão em paz contigo. Saberás que a paz é a tua tenda, percorrerás as tuas possessões, e nada te faltará (5.17-18, 20-24).

Se você compreender que Deus está usando todas as dificuldades que você enfrenta para aperfeiçoá-lo, você ficará em paz. As coisas não acontecem por acaso. Você pode não saber sempre por que está passando por esta ou aquela provação, mas creia que é por um bom motivo. Voltemos ao Novo Testamento, no qual Paulo afirmou que, se você deseja a paz, pratique o bem (Rm 2.10). Todos os que fazem o bem desfrutarão a paz. Para ser mais específico: “A sabedoria, porém, lá do alto é, primeiramente, pura; depois, pacífica... é em paz que se semeia o fruto da justiça, para os que promovem a paz” (Tiago 3.17-18). Viver de acordo com a Palavra – segundo a sabedoria celestial e o modelo de justiça revelado por Deus – traz a paz.

Se você perdeu a paz de Deus em sua vida, poderá encontrá-la novamente. Retrace os seus passos confiando em Deus em todas as coisas, afastando-se do pecado e andando em obediência, suportando sua obra de purificação em sua vida, fazendo o que é bom e vivendo pela Palavra de Deus na vereda da retidão. Como disse Paulo, a paz de Deus está continuamente disponível a você. Sirva-se dela.

Ela não está sujeita a circunstâncias

Uma última característica da paz de Deus é que ela não se sujeita a circunstâncias. Paulo orou para que possamos usufruí-la constantemente “em todas as circunstâncias” (2Ts 3.16). Essa paz não se sujeita a qualquer coisa que ocorra no reino terreno. Ela não é construída sobre quaisquer relações ou circunstâncias humanas. Antes, ela é firmada sobre uma relação divina imutável e sobre o plano e promessa de um Deus infalível, que o protegerão nele e que farão todas as coisas para o seu bem. É a paz inquebrável, incontestável e transcendente.

Como notamos anteriormente, Jesus disse: “Deixo-vos a paz, a minha paz vos dou; não vo-la dou como a dá o mundo. Não se turbe o vosso

coração, nem se atemorize” (Jo 14.27). Ele estava afirmando: “Nada devem temer ou ansiar, porque estou dando a vocês uma paz transcendente que – diferente da paz do mundo – é inatacável por qualquer circunstância humana.” Demonstramos que Jesus mantém suas promessas quando, ante as sublevações do mundo que normalmente nos venham afligir e prejudicar nossas vidas, permanecemos calmos.

ORAÇÃO PELA GRAÇA DE DEUS

O grande desejo de Paulo era que os crentes desfrutassem esse tipo de bem-estar, razão por que orava para essa finalidade. Seu desejo ao partir era este: “A graça de nosso Senhor Jesus Cristo seja com todos vós” (2Ts 3.18). Ele queria que cada homem e mulher que tivessem sua fé posta em Cristo experimentassem a presença permanente da graça de Deus.

A graça é a bondade e a benevolência de Deus conferida àqueles que não a merecem. “A graça e a verdade vieram por meio de Jesus Cristo” (Jo 1.17). Foi na pessoa do Filho de Deus que “a graça de Deus se manifestou”, tornando a salvação acessível a todos (Tt 2.11). Uma vez que nos apropriamos dessa graça salvadora, por meio de nossa fé em Cristo, somos abençoados com a graça de Deus, que nos qualifica a enfrentar quaisquer dificuldades do mundo que pretendam nos deixar ansiosos. Paulo descreveu-a, quando confessou uma dificuldade que lhe causou grande ansiedade:

Foi-me posto um espinho na carne, mensageiro de Satanás para me esbofetear. ... Por causa disto, três vezes pedi ao Senhor que o afastasse de mim. Então, ele me disse: “A minha graça te basta, porque o poder se aperfeiçoa na fraqueza.” De boa vontade, pois, mais me gloriarei nas fraquezas, para que sobre mim repouse o poder de Cristo. Pelo que sinto prazer nas fraquezas, nas injúrias,

nas necessidades, nas perseguições, nas angústias, por amor de Cristo. Porque, quando sou fraco, então, é que sou forte (2Co 12.7-10).

Como crentes, nós também somos abençoados com a graça que nos prepara para o serviço divino. Paulo expressou seu apreço por ela, dizendo: “Sou grato para com aquele que me fortaleceu, Cristo Jesus, nosso Senhor, que me considerou fiel, designando-me para o ministério, a mim, que, em outro tempo, era blasfemo, e perseguidor, e insolente. Mas obtive misericórdia. ... Transbordou, porém, a graça de nosso Senhor com a fé e o amor que há em Cristo Jesus” (1Tm 1.12-14).

A graça é que nos capacita a crescer espiritualmente no conhecimento de nosso Senhor e Salvador Jesus Cristo (2Pe 3.18). No reino terreno, Paulo suplicou a graça de Deus no encorajamento da igreja em Corinto para que fosse generosa na obra do Senhor: “Deus pode fazer-vos abundar em toda graça, a fim de que, tendo sempre, em tudo, ampla suficiência, superabundeis em toda boa obra (2Co 9.8).

A graça é que nos salva, ajuda-nos a lutar contra nossas ansiedades, prepara-nos para o serviço, capacita-nos a crescer espiritualmente e faz-nos ricos em Deus. Como a paz de Deus, ela está sempre disponível, não tem limite e as condições para recebê-la são confiar em Deus, abandonar o pecado, suportar o processo de purificação, fazer o bem e viver de acordo com a Palavra. Quando somos o que devemos ser, Deus infunde-nos sua paz e graça e tem um modo maravilhoso de impedir a ansiedade.

Desejo terminar este capítulo com uma nota pessoal. Uns poucos dias após apresentar *essa mesma mensagem* à minha congregação na Igreja da Graça, tive uma oportunidade inédita de aplicá-la à minha própria vida: fui avisado de que minha esposa e nossa filha mais nova tinham sofrido um grave acidente de carro e que minha esposa, Patricia, provavelmente morreria. Todas as coisas pareceram-me nebulosas, os detalhes

frustrantemente confusos – tive receio de que ela já estivesse morta. Durante minha longa hora de carro até o hospital, tive tempo suficiente para refletir sobre a gravidade da situação. Então experimentei uma paz profunda e estável, simplesmente porque tinha certeza que Deus não me abandonaria – sua graça estava em ação nas vidas da minha família e ele estava no controle. Estou feliz em relatar que Deus poupou ambas as vidas e Patricia se recuperou maravilhosamente. Se você também acredita na graça de Deus, ele olhará por você no meio das provações mais difíceis.

FAÇA TODAS AS COISAS SEM RECLAMAR

Uma das primeiras passagens bíblicas que observamos sobre a ansiedade foi a ordem direta de Paulo em Filipenses 4.6: “Não andeis ansiosos de coisa alguma.” Nos dois últimos capítulos deste livro, sondaremos duas outras passagens de Filipenses. Uma vem antes da ordem e a outra posteriormente. Elas dão suporte à nossa compreensão de como atacar a ansiedade, especificando um hábito para evitar e uma atitude para cultivar. Siga inteiramente o que vai aprender e verá por si mesmo que Paulo não estava emitindo uma ordem impossível.

Nosso primeiro texto é: “Fazei tudo sem murmurações nem contendas, para que vos torneis irrepreensíveis e sinceros, filhos de Deus inculpáveis no meio de uma geração pervertida e corrupta, na qual resplandeceis como luzeiros no mundo, preservando a palavra da vida” (Fp 2.14-16).

DESCONTENTE NA SOCIEDADE

Vivemos em uma sociedade que adora reclamar. Ironicamente, a sociedade mais indulgente que o mundo conheceu até aqui é também a mais descontente. Quanto mais as pessoas possuem, mais se tornam descontentes para lidar com o que têm – e essas não acreditam no sofrimento silencioso. Parece que estamos produzindo uma geração de queixosos.

Enquanto ouvia o rádio, acabei sintonizando uma estação em que um sociólogo fazia uma reflexão intrigante. Ele falava sobre os jovens caracterizados por uma atitude de insatisfação, uma aversão à responsabilidade e um constante mau humor, pois nada é do modo que eles gostariam que fosse. O sociólogo propôs a tese de que essa geração descontente é principalmente produto de famílias pequenas.

A maioria das famílias nos Estados Unidos não tem filho ou tem um ou dois. A teoria é que famílias pequenas, em uma sociedade materialista, tendem a criar filhos egoístas e comodistas. Imagine esta cena à mesa do café da manhã: a mãe pergunta a seus filhos: “O que vocês querem que eu arrume para o lanche da escola?” Um diz sanduíche de creme de amendoim, o outro, sanduíche de atum. Ela diz que está bem e começa a preparar os lanches habituais. Quando ambos estão prontos para ir à escola, ela pergunta: “Quando voltarem, o que gostariam para o jantar?” O primeiro diz: “Ah, acho que quero isso...” O segundo: “... e eu aquilo.” “Está bem”, responde a mãe, “Então você vai comer isso e você, aquilo. A propósito, a que horas vocês chegarão em casa? A que horas o jantar deve estar pronto?” As crianças colaboram e dizem: “Provavelmente vamos chegar entre 16 e 17 horas. É melhor servir o jantar às 17h30.”

Se você é criado em uma família com três ou mais filhos, o que prevalece é uma realidade diferente. Você acorda de manhã, vai à cozinha e recebe uma lancheira pronta. Quando sai de casa, sua mãe diz: “O jantar é às 17h30. Estejam aqui nesse horário.”

À mesa do jantar em uma família pequena, a mãe pode ter praticamente se descabelado para preparar um cardápio variado. Após uma garfada, pelo menos uma das crianças dirá: “Não gosto disto. Quero outra coisa.” Se em uma família de cinco ou seis filhos um deles fizer esse comentário, o que está ao seu lado dirá – “Que bom!”, e pegará o prato dele.

A diferença é que em muitas famílias pequenas nos Estados Unidos, a autoridade é deferida à criança. Em muitas famílias numerosas – principalmente por uma questão de logística – a criança submete-se à autoridade. Assim, o que temos, diz o sociólogo, é uma geração crescendo em um ambiente onde a autoridade é atribuída a ela. É o produto infeliz dos pais centrados nos filhos.

Quando eu era criança, não via a hora de crescer porque queria minha liberdade. Esperavam que me adaptasse ao ambiente e assim foi. Eu comia o que meus pais me davam e vestia o que minha mãe comprava. Não me lembro de ter ido alguma vez a uma loja com ela – acho que nem mesmo entrei em uma loja de departamentos enquanto pequeno! Adequei-me ao sistema, que pode parecer negativo a princípio, mas, na realidade, não estava considerando o efeito positivo que produziu: eu estava impaciente para assumir as responsabilidades de adulto, então pude ser livre para fazer minhas próprias escolhas.

O reverso é agora verdadeiro. Crianças que crescem controlando o ambiente familiar não desejam se tornar adultos, porque isso significa para eles ter de se moldar. Eles não querem ter um emprego, porque ninguém no trabalho vai dizer: “Como você gostaria que fosse a decoração do seu escritório? A que horas você gostaria de almoçar?” Pelo contrário, eles põem a pessoa numa linha de montagem ou em algum outro lugar e esperam que ela se adapte às suas regras. Não é de se admirar que temos uma geração de jovens que não quer crescer e deixar o lar!

Pergunte aos alunos do colegial ou da faculdade o que eles pretendem fazer após a graduação e a maioria dará a resposta usual: “Não sei.” O sociólogo teoriza que muitos deles sentem-se desse modo porque estão protelando sua responsabilidade. A liberdade da sua infância parece bem mais atraente do que ter de se adaptar a um sistema. Seus pais, embora, com frequência, bem-intencionados, estão involuntariamente os preparando para ser irresponsáveis.

Quando a realidade atingi-los, aqueles que foram criados dessa forma finalmente se verão forçados a arrumar emprego, e então eles procurarão por aquele que oferecer mais dinheiro por menos trabalho. Eles não têm nenhuma ética trabalhista ou senso de mérito pelo mérito em si. (Chuck Colson e Jack Eckerd mencionaram esse assunto habilmente em seu livro *Por Que a América não Trabalha*. Dallas: Word, 1991.) O objetivo dessas “crianças crescidas” é financiar a si mesmas, de modo que possam desfrutar seus vícios. Pode-se ler em um adesivo bem apropriado em seus carros: “Aquele que morrer com o máximo de brinquedos ganha.” Eles tentam extrair o máximo do mal necessário da vida adulta para colecionar peças inúteis, barcos, carros, viagens de férias e qualquer coisa que reacenda a chama da sua infância perdida.

Porém, essa é uma busca sem valor, “porque a vida de um homem não consiste na abundância dos bens que ele possui”, disse Jesus (Lc 12.15). Esses “adultos” sentem-se interiormente vazios e sabem que alguma coisa está lhes faltando. Em vez de perceber que é por estarem enfatizando o físico em detrimento do espiritual, muitos admitem que é porque não têm o suficiente – e seja o que for que possuam nunca é o bastante para eles! Além do mais, sua atitude é contagiante e, por isso, nossa sociedade tende a ser crítica.

As queixas têm-se tornado cada vez mais fúteis com o passar do tempo. Pense nas coisas de que muitos se queixam, pelas quais se tornam ansiosos e chegam até a se enfurecer. Você pode sentir-se culpado. Sei que tenho culpa em permitir que algumas dessas coisas me aborreçam mais do que deviam. Algumas banalidades, como congestionamento de trânsito, podem causar uma raiva inacreditável. Motoristas vagarosos à nossa frente e outros que forcem a ultrapassagem podem ser suficientes para que percamos nossa santificação! Irritam-nos as pessoas que falam muito. Filas compridas, filas curtas – qualquer fila – levam-nos à loucura. Queremos as coisas do nosso jeito e na hora!

Pense em como as pessoas ficam irritadas com bebês chorões. Em lugar de aceitá-los como parte da vida, um terrível descontentamento as consome e as leva a uma crescente violência contra os filhos. Telefonemas em horas inconvenientes, chaves perdidas, filhotes de cachorro sumidos, zíperes enguiçados, roupas apertadas, dietas fracassadas, ser apressado ou interrompido por alguém – ficamos aflitos por causa dessas “tragédias”, não é mesmo?

Agora, se estivéssemos em Hiroshima, em 1945, teríamos um problema digno de considerável preocupação. Mas apenas porque perdemos uma promoção, um negócio importante ou alguma outra coisa desejável, não significa que devemos ficar reclamando ou ansiosos. Podemos seguramente encontrar um meio de sobreviver, acalmar-nos e rever a situação. Nossas preocupações são produtivas quando nos levam a agir de forma sensata, mas não quando nos conduzem à ansiedade. Esteja ciente de que nossas preocupações estarão mais propensas a seguir o caminho da ansiedade e da aflição se estiverem acompanhadas de queixas.

É um pecado queixar-se contra Deus e devemos ver nossas queixas como tais. “Quem és tu, ó homem, para discutires com Deus?”, perguntou Paulo retoricamente (Rm 9.20). “Pode a criatura indagar ao criador: ‘Por que me fizeste assim?’” A queixa contra Deus é importuna e completamente inapropriada. Não se engane pensando que somente os piores blasfemos cometem esse pecado. Não é contra Deus que estamos realmente nos queixando, quando reclamamos de nossa situação? Afinal de contas, ele é quem nos pôs onde estamos. A falta de gratidão e contentamento é, na realidade, um ataque contra Deus.

Os queixosos exercem um efeito devastador sobre a igreja. Alguns são apóstatas, os quais Judas qualifica como “... murmuradores, ...descontentes, andando segundo as suas paixões” (Jd 16). Seu pecado é tão profano por ser altamente contagioso. Encontramos provas abundantes disso no Antigo Testamento. Consideremos essas coisas cuidadosamente para que possamos

proteger a nós e a nossas igrejas de descer a um lamaçal de queixas, descontentamentos, ansiedade e miséria.

DESCONTENTES NO ANTIGO TESTAMENTO

Esta é a cena: os israelitas estão no deserto, a caminho da terra prometida, após o miraculoso livramento de séculos de escravidão no Egito. Deus ordena-lhes que ocupem a terra. Josué, Calebe e dez outros espiaram a terra ao redor e fizeram seu relato:

Calebe fez calar o povo perante Moisés e disse: Eia! Subamos e possuamos a terra, porque, certamente, prevaleceremos contra ela. Porém os homens que com ele tinham subido disseram: Não poderemos subir contra aquele povo, porque é mais forte do que nós. E, diante dos filhos de Israel, infamaram a terra que haviam espiado, dizendo: A terra pelo meio da qual passamos a espiar é terra que devora os seus moradores; e todo o povo que vimos nela são homens de grande estatura. ... E éramos, aos nossos próprios olhos, como gafanhotos e assim também o éramos aos seus olhos.

Levantou-se, pois, *toda* a congregação... murmuraram contra Moisés e contra Arão; e... lhes disse: Tomara tivéssemos morrido na terra do Egito ou mesmo neste deserto! E por que nos traz o Senhor a esta terra, para cairmos à espada e para que nossas mulheres e nossas crianças sejam por presa? Não nos seria melhor voltarmos para o Egito?

Então, Moisés e Arão caíram sobre o seu rosto perante a congregação dos filhos de Israel. ... E Josué... e Calebe... falaram a toda a congregação dos filhos de Israel, dizendo: ... Não sejais rebeldes contra o Senhor e não temais o povo dessa terra. ... Retirou-se deles o seu amparo; o Senhor é conosco... Apesar disso,

toda a congregação disse que os apedrejassem (Nm 13.30–14.7,9-10, destaques dados pelo autor).

Aqueles dez espiões, aqueles profetas da destruição, puseram toda a nação descontente por reclamarem daquilo que Deus tinha ordenado que fizessem. O que dizem as Escrituras sobre o que aconteceu a eles? “Os homens que Moisés mandara a espiar a terra e que, voltando, fizeram murmurar toda a congregação... esses mesmos homens que infamaram a terra morreram de praga perante o Senhor” (Nm 14.36-37). Isso dá a você uma ideia do que Deus pensa a respeito dos murmuradores? Eles espalharam um veneno pernicioso, que contaminou rapidamente outras pessoas. Tiveram a capacidade de agitar todo um grupo tomado pelo pânico.

Isso aconteceu muitas vezes na história de Israel. Frequentemente, o pobre Moisés teve de sofrer reclamações acerca de sua liderança e do alimento que Deus proveu a todo o povo. De acordo com o Salmo 106, os murmúrios dos israelitas “tentaram a Deus na solidão [do deserto]. ... desprezaram a terra aprazível e não deram crédito à sua palavra; antes, murmuraram em suas tendas. ... Então, lhes jurou, de mão erguida, que os havia de arrasar no deserto; e também derribaria entre as nações a sua descendência” (vs. 14, 24-27). Aquele julgamento divino tem perseguido essa nação ao longo de sua história.

O Novo Testamento deixa claro que a igreja deve aprender com os erros de Israel. Depois de enumerar as bênçãos incríveis desfrutadas por esse povo das mãos de Deus, Paulo declarou: “Entretanto, Deus não se agradou da maioria deles, razão por que ficaram prostrados no deserto. Ora, estas coisas se tornaram exemplos para nós, a fim de que não cobicemos as coisas más, como eles cobiçaram... nem murmureis, como alguns deles murmuraram e foram destruídos” (1Co 10.5-6, 10).

A murmuração é o sintoma de um problema espiritual profundo – o fracasso de confiar em Deus e submeter-se à sua vontade. Não se trata de uma questão insignificante: “Aquele que não dá crédito a Deus o faz mentiroso” (1Jo 5.10). Eis aqui um texto que melhor se enquadra: “Por que, pois, se queixa o homem vivente? Queixe-se cada um dos seus próprios pecados” (Lm 3.39). Deus perdoou nossos pecados e o único meio apropriado de dizer “obrigado” é ser realmente agradecido. Como aprendemos anteriormente, um espírito de gratidão afugenta a ansiedade – e também torna difíceis as reclamações.

CONTENTAMENTO COMO ORDEM

Temos agora base para compreender a ordem de Paulo em Filipenses 2.14: “Fazei tudo sem murmurações nem contendas.” O “tudo” refere-se ao que Paulo havia dito antes: “Desenvolvi a vossa salvação com temor e tremor; porque Deus é quem efetua em vós tanto o querer como o realizar” (vs. 12-13). Em outras palavras, enquanto Deus está operando em sua vida, esteja certo de que você não terá do que se queixar.

A vida nem sempre nos supre com aquilo que gostaríamos. Deus permite que sejamos provados para ajudar-nos a orar, confiar e ser gratos por aquilo que temos. Ao longo de toda a Bíblia, há mandamentos para que sejamos contentes:

- Lucas 3.14: “Contentai-vos com o vosso soldo.”
- 1 Timóteo 6.6,8: “Grande fonte de lucro é a piedade com o contentamento. ... Tendo sustento e com que nos vestir, estejamos contentes.”
- Hebreus 13.5: “Seja a vossa vida sem avareza. Contentai-vos com as coisas que tendes.”

Os obstáculos para o contentamento são a queixa e a contestação. A palavra grega traduzida por “murmurar” em Filipenses 2.14 é *gongusmos*. É uma palavra onomatopaica de aborrecimento e murmúrio: seu som e significado referem-se à murmuração, uma expressão de descontentamento e resmungo em voz baixa. É a palavra usada na tradução grega do Antigo Testamento para indicar os murmuradores de Israel. Expressa uma atitude negativa de queixa, uma rejeição emocional à vontade de Deus.

A palavra grega traduzida por “contestação” (*dialogismos*) é mais intelectual por natureza. Ela refere-se a questionamento e crítica. Isso ocorre quando uma lamúria emocional transforma-se em um debate com Deus (como aconteceu com Jó). Começamos a discutir com Deus sobre por que as coisas são da maneira como são ou por que temos de fazer o que ele espera que façamos. Achamos que temos uma concepção melhor do que Deus sobre emprego, casamento, igreja, lar ou qualquer outra situação na qual nos encontramos.

Paulo disse que há um meio melhor para viver: desenvolver nossa vida cristã sem nos queixar. É uma atitude mais em sintonia com a vida como ela é. Estamos vivendo em um mundo degradado. Ele e as pessoas à nossa volta nem sempre são do modo que gostaríamos. Quando nos queixamos deles, ofendemos a Deus e somos submetidos a seu julgamento. Tiago advertiu: “Irmãos, não vos queixeis uns dos outros, para não serdes julgados. Eis que o juiz está às portas” (Tg 5.9). Imagine um garotinho em seu quarto queixando-se à irmãzinha: “Puxa, tenho raiva do jeito como papai nos trata.” Mas o que ele não sabe é que o pai está parado do lado de fora da porta! Deus, igualmente, sempre ouve nossas queixas.

RAZÕES POR TRÁS DA ORDEM

Entretanto, seria um erro concluir que Deus está sempre pronto para nos flagrar. Em sua Palavra ele não somente diz que odeia a lamentação,

mas também deixa claro o porquê. Ele deseja que aceitemos as razões em nossos corações com o mesmo apreço que ele o faz no seu e entendamos que são para o nosso próprio interesse.

Pare de reclamar por você

Paulo recomendou que não nos queixemos, “para que [nos] torne[mos] irrepreensíveis e sinceros, filhos de Deus inculpáveis” (Fp 2.15). Quando paramos de lamentar, ficamos livres para ser tudo o que Deus deseja que sejamos. “Sede... imitadores de Deus”, disse Paulo, “como filhos amados” (Ef 5.1). Se você é filho de Deus, viva pela manifestação do seu caráter. Uma vida cristã é como “[ornamos], em todas as coisas, a doutrina de Deus, nosso Salvador” (Tt 2.10).

Uma tradução literal do texto grego de Filipenses 2.14-15 é: “Parem de murmurar, a fim de que vocês se tornem irrepreensíveis, filhos inocentes de Deus.” Há um processo aqui que se relaciona à salvação em três estágios: passado, presente e futuro. Esses versículos referem-se ao aspecto presente. Quando Deus faz sua obra em nós, devemos fazer nossa parte e não nos queixarmos.

As palavras “irrepreensíveis”, “inculpáveis” e “sinceros” usadas na tradução referem-se todas à pureza moral. Uma pessoa irrepreensível é a que não pode ser merecidamente criticada. Já a inocente é “sábua para o bem e inocente para o mal” (Rm 16.19) – e muito cuidadosa ao que se permite expor. Aquela que é sincera é literalmente imaculada, uma referência ao sacrifício aceitável por Deus. Esses versículos estão nos mostrando que devemos agir como filhos de Deus.

Faça a você mesmo duas perguntas: *A quem pertença? Qual deve ser o meu testemunho?* Como cristãos, devemos viver consistentemente com o que somos. Eu me lembro que quando menino fui surpreendido fazendo algo errado e um diácono da igreja de meu pai me perguntou: “Você não sabe

quem é seu pai? [Ele era o pastor]. Como você pode agir dessa maneira?” Aquilo ficou gravado em minha mente como uma verdade espiritual, que faz com que minha conduta não precise desta repreensão: “Você não sabe quem é seu Pai Celestial? Como você pode agir dessa maneira?” Tenha isso em mente da próxima vez que você for tentado a ficar ansioso ou querer se queixar. Levante a cabeça e compreenda que Deus lhe reservou algo melhor. Você foi criado para refletir sua natureza.

Pare de reclamar pelos não cristãos

Paulo afirmou que refletimos a natureza de Deus “para que [nos tornemos]... irrepreensíveis e sinceros, filhos de Deus inculpáveis no meio de uma geração pervertida e corrupta, na qual [resplandecemos] como luzeiros no mundo, preservando a palavra da vida” (Fp 2.15-16). A maneira como vivemos exerce um efeito surpreendente não somente em nós como filhos de Deus, mas também pela maneira como influenciamos o mundo ao nosso redor.

Essa afirmação direciona-se ao nosso propósito evangelístico e é a essência do apelo de Paulo. Uma simples definição do evangelho demonstra que os filhos de Deus resplandecem como luzeiros neste mundo em trevas. Fazer isso com eficácia envolve duas coisas: contentamento e caráter. Não apenas o que dizemos, mas o que somos.

“No meio de uma geração pervertida e corrupta” é uma frase inspirada do cântico de Moisés, em Deuteronômio 32.5. Moisés usou-a para caracterizar os murmuradores que pereceram no deserto. Aqui ela é aplicada à sociedade do mundo atual em que a igreja está inserida. Como Israel no passado, ela rejeita a mensagem de Deus. É, portanto, um mundo trágico, moralmente desvirtuado e espiritualmente pervertido.

A palavra grega para “corrupto” é *skolios*. Talvez você tenha ouvido falar em um problema de coluna conhecido como escoliose, um desvio da

curvatura da espinha, que foi denominado apropriadamente, uma vez que o termo grego descreve algo que está fora do alinhamento normal e se desvia do padrão. De acordo com Provérbios 2.15, os perdidos são aqueles que “seguem veredas tortuosas e se desviam nos seus caminhos”. O profeta Isaías interpreta desta forma: “Todos nós andávamos desgarrados como ovelhas” (Is 53.6). A humanidade tem um mal espiritual, uma escoliose do coração, que leva as pessoas a saírem do caminho da justiça revelada por Deus.

A palavra traduzida como “pervertido” amplia o sentido de quão afastados estão do padrão. Ela refere-se a algo que foi severamente distorcido e deturpado. Pense em quão desvirtuada tornou-se a sociedade por vícios como homossexualismo e aborto, não apenas como um direito, mas também como direitos fundamentais a serem protegidos. Como crentes devemos resplandecer em um tal mundo.

Se você é um cristão obediente e virtuoso, causará uma impressão surpreendente em muitas pessoas. Elas sentirão sua luz e algumas até se afastarão assustadas por ser realmente óbvio que você tem algo que elas não possuem. Outros serão atraídos por ela, porque anseiam ser pessoas melhores do que são. O destino deles está intimamente ligado ao modo como vivemos nossa vida. Como John Donne escreveu persistentemente: “Nenhum homem é uma ilha, cercado de si mesmo” (Meditação 17). Essa é particularmente a verdade do cristão. Umas poucas sentenças adiante Donne afirmou: “Estou envolvido com a humanidade.” Para o cristão, isso é mais do que uma decisão; é a comprovação de um fato.

A qualidade da sua vida é o termômetro do seu testemunho pessoal. Um cristão murmurador, descontente, resmungão, mal-humorado e queixoso nunca terá uma influência positiva sobre os outros. É incongruente falar sobre o evangelho do perdão, alegria, paz e conforto e, ao mesmo tempo, se lamentar e se queixar. Dê às pessoas mais crédito do que isto: elas não irão acreditar no evangelho até verem você comprovar a

sua verdade. “Mostre-me a sua vida redimida e eu me disporei a crer em seu Redentor” é um desafio válido para qualquer não cristão fazer.

Como afirmei anteriormente, a equação para a evangelização é caráter mais contentamento. Enquanto formos luzeiros para o mundo, estaremos simultaneamente “preservando a palavra da vida” (Fp 2.16). É a Palavra de Deus que dá vida. Visto que as pessoas do mundo estão espiritualmente mortas em seus pecados (Ef 2.1), não há nada de que elas necessitem mais.

Parem de murmurar, disse Paulo. Parem de argumentar com Deus. Obedeçam a ele com alegria. Brilhando como luz do mundo, descobrirão que haverá uma recepção imediata, porque uma vida transformada é a maior propaganda do evangelho. Um espírito negativo, mal-humorado e murmurador é o pior.

Esforce-se, hoje, para viver sem reclamar. Anote *toda vez* que o fizer. Você pode surpreender-se ao descobrir que essa postura tornou-se um modo de vida. Além de ser altamente contagioso aos outros, um espírito murmurador tem um efeito anestésico sobre aqueles que o possuem. Ele torna-se rapidamente tão frequente que muitas pessoas contaminadas nem sequer percebem que se transformou numa característica dominante.

Faça uma lista de suas reclamações e será bem-sucedido ao atacar a ansiedade em sua fonte. Você afirmará que Deus sabe o que está fazendo em sua vida. Ouvir suas próprias queixas é escutar-se dizendo o contrário, e quanto mais o fizer, mais você acreditará nisso. Pela paz da mente, pare agora.

APRENDA A SER CONTENTE

Como o branco está para o preto, assim o contentamento está para a queixa e a ansiedade. O tempo todo estivemos desenvolvendo um arsenal para desfechar um ataque contra a ansiedade e agora concluímos, focalizando nossa arma mais importante. A Excalibur do cristão contra o dragão da Ansiedade é chamada de Contentamento. Do mesmo modo que é a bandeira sob a qual as tropas de Cristo avançam para a vitória pessoal.

Como vimos anteriormente, a Bíblia fala de contentamento não somente como uma virtude, mas também como um mandamento. Em parte alguma isso está mais evidente do que nas recomendações finais de Paulo à igreja de Filipos. Ele havia acabado de dizer-lhes que nunca sucumbissem à ansiedade (Fp 4.6) e continuou ilustrando com uma reflexão sobre sua própria vida:

Alegrei-me, sobremaneira, no Senhor porque... renovastes a meu favor o vosso cuidado; o qual também já tínheis antes, mas vos faltava oportunidade. Digo isto, não por causa da pobreza, porque *aprendi a viver contente* em toda e qualquer situação.

Tanto sei estar humilhado como também ser honrado; de tudo e em todas as circunstâncias, já tenho experiência, tanto de fartura

como de fome; assim de abundância como de escassez; tudo posso naquele que me fortalece.

Todavia, fizeste bem, associando-vos na minha tribulação. E sabeis também vós, ó filipenses, que, no início do evangelho, quando parti da Macedônia, nenhuma igreja se associou comigo no tocante a dar e receber, senão unicamente vós outros; porque até para Tessalônica mandastes não somente uma vez, mas duas, o bastante para as minhas necessidades.

Não que eu procure o donativo, mas o que realmente me interessa é o fruto que aumente o vosso crédito. Recebi tudo e tenho abundância; estou suprido, desde que Epafrodito me passou às mãos o que me veio de vossa parte como aroma suave, como sacrifício aceitável e aprazível a Deus. E o meu Deus, segundo a sua riqueza em glória, há de suprir, em Cristo Jesus, cada uma de vossas necessidades (vs. 10-19, destaque dado pelo autor).

No contexto dessa inspirada nota de gratidão, está claro que Paulo sabia o que era estar contente. Na ocasião dessa epístola, Paulo esteve preso no porão de sua casa em Roma. Ele ficava acorrentado a um soldado romano vinte e quatro horas por dia. Tinha um pouco do que era considerado privilégio, mas, assim mesmo, ele estava contente. “A paz de Deus” (v. 7) e “o Deus da paz” (v. 9) eram realidades óbvias na vida de Paulo. O mesmo pode ocorrer conosco, quando aprendermos a viver contentes.

INDEPENDÊNCIA, NÃO INDIFERENÇA

A palavra grega traduzida como “contente” (*autarkes*) significa “ser autossuficiente”, “estar satisfeito”, “ter o bastante”. Ela indica uma certa independência e falta de necessidade de auxílio. Algumas vezes, foi usada para qualificar uma pessoa que se mantinha sem a ajuda de ninguém.

Paulo estava dizendo: “Aprendi a ser autossuficiente – não propriamente por mim, mas suprido por Cristo.” Em outros escritos, ele expressou essa distinção sutil: “Estou crucificado com Cristo; logo, já não sou eu quem vive, mas Cristo vive em mim; e esse viver que, agora, tenho na carne, vivo pela fé no Filho de Deus, que me amou e a si mesmo se entregou por mim” (Gl 2.19-20). Cristo e contentamento andam juntos.

Os filósofos estoicos do tempo de Paulo tinham uma visão diferente do contentamento. O estoicismo foi uma filosofia grega introduzida em Roma por volta de 200 a.C. Lá ela atraiu notáveis seguidores, como Epiteto e Sêneca, tutor do Imperador Nero. Foi Nero quem mais tarde ordenou a execução de Paulo. Os estoicos sustentavam que toda realidade é material e enfatizavam que para se cumprir o dever e alcançar a verdadeira liberdade era preciso pôr de lado a paixão e a extravagância. (O devasso Nero foi um estoico torpe!) Eles acreditavam que *autarkes* ou contentamento era alcançado somente quando alguém chegava ao estágio de total indiferença. Epiteto expôs como alcançar essa condição elevada:

Comece com uma xícara ou um utensílio doméstico. Se ele quebrar, diga: “Não me importo.” Depois com um cavalo ou cão de estimação. Se qualquer coisa acontecer a ele, diga: “Não me importo.” Por último com você, se ficar ferido ou machucado, diga: “Não me importo.” Assim se seguir adiante e se esforçar bastante, atingirá um estágio em que poderá ver seus entes mais próximos e queridos sofrer e morrer e ainda assim dizer: “Não me importo” citada por Barclay, William. *As Epístolas aos Filipenses, Colossenses e Tessalonicenses*. Filadelfia: Westminster, 1959. pág. 104; cf. Epíteto, *Manual*, 7).

Os estoicos tentaram abolir seus sentimentos e emoções. Francamente, isso parece mais com alguma filosofia de *Star Trek* [série “Jornada nas

Estrelas”] e Vulcano do que com qualquer coisa que foi originada do Planeta Terra! T. R. Glover afirmou: “Os estoicos fizeram do coração um deserto e chamaram-no de paz” (Barclay, pág. 104; cf. Glover, T. R. . *Progresso da Religião à Era Cristã*. Nova York: George H. Doran, 1922. págs. 233-239).

Essa não é a espécie de contentamento da qual Paulo falava. Quando ele usou a palavra *autarkes*, estava referindo-se a algo muito diferente. Obviamente, não era indiferença, pois Paulo era um homem intensamente compassivo. Suas epístolas de amor às igrejas, registradas no Novo Testamento, tornam isso bem nítido. Paulo *nunca* poderia assumir uma atitude do tipo “não me importo”! Sob a inspiração do Espírito Santo, ele captou a essência do contentamento muito além do sentido que possuía na cultura grega, na qual a palavra encontrou primeiramente seu significado. Vejamos como ele conseguiu isso.

SEGREDOS PARA O CONTENTAMENTO

Observe o que Paulo afirmou: “Aprendi a viver contente... já tenho experiência” (Fp 4.11-12). Aqui ele usou outro termo grego cheio de significados – uma alusão às religiões misteriosas da Grécia. A iniciação àqueles cultos pagãos envolvia o conhecimento sobre certas religiões secretas. Paulo se inteirou do segredo do contentamento e foi um dos que ele transmitiu a todos que foram iniciados na fé em Jesus Cristo. Aqui estão suas facetas-chave:

Confiança na Providência de Deus

Paulo disse: “Alegrei-me, sobremaneira, no Senhor... [e] renovastes a meu favor o vosso cuidado; o qual também já tínheis antes, mas vos faltava oportunidade” (v. 10). Permita-me dar-lhe algum antecedente. Haviam

decorrido cerca de dez anos desde que Paulo estivera em Filipos pela última vez. Atos 16 relata o que aconteceu durante sua primeira visita.

Paulo e seus companheiros de viagem encontraram uma mulher de negócios chamada Lídia e pregaram o evangelho a ela e aos seus acompanhantes. Sua conversão resultou na formação de uma igreja. Durante os primeiros dias daquela igreja, Paulo expulsou um espírito de adivinhação de uma menina escrava. Os proprietários da menina – lívidos com a perda da renda que vinha de sua habilidade de adivinha – açoitaram Paulo, atiraram-no na prisão e o acorrentaram a um tronco. Em vez de se queixar por aquela situação miserável em que se encontrava, ele passou a noite louvando a Deus por meio da oração de gratidão e de hinos.

Deus respondeu-lhe de uma forma assombrosa: ele sacudiu as fundações da prisão tão violentamente que todas as portas se abriram completamente e as correntes caíram dos pés e punhos dos prisioneiros. Aquele episódio impressionante, mais a incrível atitude de Paulo diante de sua condição desoladora, levaram à salvação do carcereiro e de toda a sua família. À medida que a igreja de Filipos crescia, tornou-se evidente que os crentes davam a Paulo apoio financeiro para o trabalho missionário em outras cidades.

Contudo, esse texto de Filipenses deixa claro que somente por um tempo eles conseguiram sustentá-lo nessa atividade. Mas para Paulo estava tudo bem, pois ele sabia que não haviam deixado de preocupar-se com ele, o que lhes faltava era “oportunidade” (grego *kairos*). Essa é uma referência a ocasião ou momento oportunos, não ao tempo cronológico.

Ao escrever “renovastes a meu favor o vosso cuidado”, Paulo estava usando um termo da horticultura, que significa “florir novamente”. Isso é como dizer: “O vosso amor floresceu novamente. Eu sei que sempre tem sido convosco, só que ainda não teve tempo de desabrochar. As florescências são sazonais e a estação propícia ainda não chegou.”

A razão é que Paulo tinha uma confiança paciente na providência soberana de Deus. Ele estava contente em passar sem recursos e esperar o tempo destinado pelo Senhor. Ele não se entregava ao pânico ou manipulação dos outros. Tais coisas nunca eram pedidas. Paulo estava certo de que, no devido tempo, Deus resolveria essa situação e suas necessidades seriam satisfeitas. Hoje podemos ter essa mesma certeza.

Até que verdadeiramente aprendamos que Deus é soberano e ordena todas as coisas para os seus santos propósitos e para o supremo bem daqueles que o amam, não poderemos deixar de estar descontentes. Isso porque, ao assumir a responsabilidade de ordenar nossas vidas, ficaremos frustrados em descobrir repetidamente que não podemos controlar todas as coisas. Tudo já *está* sob controle, mas de alguém muito maior que você ou eu.

Um sinônimo para a providência de Deus é *provisão divina*, porém é um rótulo limitado para uma realidade teológica complexa. A providência é como Deus orchestra todas as coisas para cumprir seus propósitos. Permita-me mostrar-lhe o que isso significa por comparação.

Há dois meios pelos quais Deus pode agir no mundo: por milagre e por providência. Um milagre não tem explicação natural. No curso da vida normal, Deus repentinamente paralisa as ondas do mar e realiza um milagre. Então ele põe o fluxo das águas de novo em movimento, assim como abriu o Mar Vermelho até que seu povo pudesse atravessar e então o fechou novamente. O que você acha que seria mais fácil fazer: dizer, “Espere, eu quero fazer este milagre” e o faz, ou pensar, “Vejam, tenho 50 bilhões de situações para orquestrar, a fim de cumprir esta única coisa”? Esta última é a providência. Pense, por exemplo, como Deus providencialmente cuidou das vidas de José, Rute e Ester. Hoje ele faz o mesmo por nós.

O contentamento vem de aprender que Deus é soberano, não somente pela intervenção sobrenatural, mas também pela orquestração natural. E

que incrível orquestra é essa! Avalie a complexidade do que Deus está fazendo a todo momento apenas para manter-nos vivos. Quando olhamos as coisas por essa perspectiva, vemos que é estupidez pensar que podemos controlar nossas vidas. Quando desistimos dessa busca inútil, estamos desistindo da maior fonte de ansiedade.

Paulo estava contente porque tinha confiança na providência de Deus. Essa confiança, porém, nunca o levou a uma atitude fatalista – “não importa o que eu faça”. O exemplo da vida de Paulo ao longo do Novo Testamento é este: trabalhe o máximo que puder e fique contente por Deus estar no controle dos resultados.

Satisfação com o pouco

Aqui está outro segredo para o contentamento na vida de Paulo: “Não por causa da pobreza, porque aprendi a viver contente em toda e qualquer situação. Tanto sei estar humilhado como também ser honrado” (Fp 4.11-12). Ele apreciava a generosidade renovada da igreja de Filipos, mas queria que os crentes soubessem que ele não a estava cobiçando, por isso mantinha seus anseios e desejos controlados, não os confundindo com as suas necessidades.

“Digo isso, não por causa da pobreza” é outro modo de dizer: “Na realidade, tenho tudo quanto preciso.” Nossas necessidades, como seres humanos, são simples: comida, vestimenta, abrigo e santidade com contentamento, como realçamos no capítulo anterior. As Escrituras dizem que devemos estar contentes porque temos o suficiente para as nossas vidas.

Essa postura está em contraste marcante com a atitude da nossa cultura. As pessoas de nosso tempo não estão contentes – com pouco ou muito. Minha teoria é que, quanto mais as pessoas têm, mais descontentes estão. Tipicamente, as pessoas mais infelizes que você encontra são muito ricas.

Elas parecem acreditar que suas carências nunca são supridas. Diferentemente de Paulo, elas admitem que seus desejos são necessidades. Elas têm seguido a direção de nossa cultura materialista, que redefine as coisas básicas à vida humana.

Você nunca irá se deparar com um comercial ou anúncio que diga que você deve comer alimento, beber água ou ir dormir. A mídia popular anuncia itens que são mais opcionais e arbitrários, mas você não consegue perceber pelo modo como é dito. O apelo não é – “Você gostaria de ter isto?”, mas, sim, “Você *precisa* disto!” Se você submete-se a tais apelos sem pensar, achará que precisa de coisas que nunca quis! O objetivo desse tipo de propaganda é produzir descontentes e vender seus produtos.

Para proteger-se, preste muita atenção sempre que fixar a palavra *necessidade* de algo em seus pensamentos ou discursos. Dispense qualquer coisa que vá além do estritamente essencial. Paulo fez isso e você também pode fazer. Veja com gratidão qualquer excedente como uma bênção de Deus. Você fica satisfeito com o pouco quando se recusa a depender de luxos que o mundo redefine como necessidades.

Indiferença às circunstâncias

Uma coisa que rouba nosso contentamento mais que qualquer outra coisa são as situações exasperantes. Nós desmoronamos e perdemos nosso senso de satisfação e paz, quando deixamos nossas circunstâncias nos vitimarem. Sem dúvida alguma, Paulo era humano e sofreu isso também, mas depois ele aprendeu algo diferente. “*Aprendi a viver contente*”, disse ele, “em toda e qualquer situação” (Fp 4.11, destaque dado pelo autor). Realmente ele quis dizer *em toda e qualquer*, pois no versículo seguinte ele percorreu a escala de extremo a extremo, de grande pobreza a grande riqueza.

É possível para nós, como cristãos, aprendermos estar contentes diante de qualquer situação e não temos de esperar pela próxima vida para sermos capazes disso. Contudo, precisamos manter um pé nela. Paulo colocou dessa maneira: “Pensai nas coisas lá do alto, não nas que são aqui da terra” (Cl 3.2). “A nossa leve e momentânea tribulação produz para nós eterno peso de glória, acima de toda comparação, não atentando nós nas coisas que se veem, mas nas que se não veem; porque as que se veem são temporais, e as que se não veem são eternas” (2Co 4.17-18). Paulo suportou muitas situações horríveis (veja seu relato em 11.23-33), mas, por intermédio delas, aprendeu a ser contente por ter uma perspectiva eterna. Observe que qualquer situação que você enfrenta é apenas temporária. A energia que você tem gasto com ela ficando ansioso não pode ser comparada à sua recompensa eterna. Aprenda a ser contente sem levar muito a sério suas circunstâncias terrenas.

Sustentado pelo poder divino

Paulo pôde enfrentar qualquer circunstância terrena com esta afirmação confiante: “Tudo posso naquele que me fortalece.” (Fp 4.13). Ele havia aprendido que não importa quão difíceis as coisas sejam neste mundo material, todo cristão tem suporte espiritual.

Ao dizer que podia todas as coisas por meio de Cristo, Paulo estava referindo-se à tolerância, não à provisão miraculosa. Ele não quis dizer que podia viver sem comer e beber. Ele não podia ser esmurrado 5.000 vezes e ainda sobreviver. Há um limite para as opressões físicas que qualquer ser humano pode suportar. Em vez disso, Paulo estava dizendo: “Quando eu chegar ao fim de meus próprios recursos, então buscarei o poder de Cristo para sustentar-me até que venha uma provisão.” Ele cria na promessa de Isaías 40.31: “Os que esperam no Senhor renovam as suas forças, sobem

com asas como águias, correm e não se cansam, caminham e não se fatigam.”

O contentamento é um subproduto do sofrimento. Ele vem quando você experimenta o poder sustentador de Cristo e simplesmente escapa da opressão: “Faz forte ao cansado e multiplica as forças ao que não tem nenhum vigor” (v. 29). Devemos experimentar dificuldades suficientes em nossas vidas para ver o poder de Cristo manifesto em nós.

Sei que minha capacidade para experimentar o contentamento tem crescido ao longo dos anos. A razão principal é que tenho visto Deus operar coisas em minha vida que somente ele poderia fazer. Caso contrário, eu estaria inclinado a experimentar a ansiedade, a ausência de paz e o medo da minha capacidade de controlar uma situação difícil. Antes, tenho aprendido a lançar-me à sua força e dizer: “Senhor, essa é uma situação que não posso resolver por mim mesmo. Nenhum recurso humano é suficiente. Estou dependendo de ti para superá-la” (cf. 1Co 10.13).

Você sabe como funciona um marcapasso? Ele estimula as batidas do coração a voltar ao ritmo normal, quando elas não são regulares. Ele é um poder sustentador. Como crentes, temos um reservatório de poder espiritual que nos põe em movimento quando chegamos ao fim de nossos recursos. Portanto, podemos recorrer ao “poderoso para fazer infinitamente mais do que tudo quanto pedimos ou pensamos, conforme o seu poder que opera em nós” (Ef 3.20).

Você aprenderá o que é contentamento quando estiver no vale da sombra da morte, chegar à beira do precipício, não puder resolver seus problemas, livrar-se do conflito, estabilizar seu casamento, fazer nada em relação aos filhos, mudar seu ambiente de trabalho, for incapaz de lutar contra a doença que está arruinando seu corpo, voltar-se para Deus e encontrar força para resolver a situação.

Entretanto, devemos acrescentar um importante qualificador: se você tem vivido uma vida de pecado e está agora no fundo do poço, aonde este

o levou, não espere que o Senhor surja, apresente uma exibição deslumbrante do seu poder e faça você se sentir contente. O que ele tende a fazer é abrandar o castigo à dor que você causou naturalmente. Não há restauração rápida para um padrão de vida pecaminoso. Assim como a saúde é resultante do modo correto de vida em sua dimensão física, assim é o poder de Deus, resultante da obediência na dimensão espiritual. A carta de uma mulher que experimentou isso mostra claramente:

Caro John,

Traí meu segundo marido durante os primeiros onze anos do nosso casamento. Isso incluiu vários casos passageiros, alguns mais duradouros, poucos de apenas uma noite e algumas aventuras – provavelmente 12 a 15 homens ao todo. Na verdade, eu amava meu marido, mas sabia que não era 100% dedicada a ele e não tinha ideia de como mudar isso.

Eu era infeliz. Não me dava o devido valor, era mal-humorada, descontente e vivia fazendo compras para tentar satisfazer meu vazio. Entretanto, era uma mentirosa perita e procurava enganar meu marido assim como qualquer um. Eu era ainda capaz de agir maravilhosamente a maior parte do tempo apesar de tudo isso, e muitas pessoas realmente pensavam que eu era uma boa pessoa, pois eu escondia muito bem o meu lado ruim. Eu exibia uma boa aparência para todo mundo ver, mas me sentia como se usasse uma máscara o tempo todo. Se alguém me dissesse que eu era atraente, pensava comigo mesma: *s e você pudesse ver o que está dentro de mim, não diria isso!*

Suponho que devo também mencionar que fiz um aborto, um bebê concebido com meu segundo marido, enquanto eu ainda estava casada com o primeiro. Separamo-nos, fiz o aborto e, em

seguida, me casei com o meu marido atual depois de ter vivido com ele por um ano e meio a maior parte do tempo.

Devido a uma depressão reincidente, procurei um especialista em aconselhamento. Após dois anos, compreendi melhor alguns dos meus motivos para proceder daquela maneira, mas de modo algum mudei meu estilo de vida. Fui criada em um lar cristão. A propósito, meu pai era um pastor e “aceitei a Cristo” na tenra idade. Contudo, nunca compreendi realmente o que era seguir a Cristo. Enquanto ia crescendo, senti várias vezes algum impulso nesse sentido, mas isso não tinha nenhum significado para mim. Assim que saí de casa e fui para a faculdade, passei a rejeitar tudo e seguir com o meu modo de vida, que considerava feliz. Meu coração estava endurecido para as coisas de Deus e tenho certeza de que Satanás estava contente em forçá-lo a se enrijecer ainda mais.

Talvez duas ou três vezes em minha depressão mais aguda e desespero clamei a Deus para que me ajudasse, mas não me preocupava em dizer que estava arrependida pelo que estava fazendo. Como não o conhecia, estava completamente convencida de que ele me odiava e não se interessava por mim. Isso se juntou à minha desgraça e sentimento de inferioridade.

Entretanto, sou uma prova viva do poder do Espírito Santo para transformar o coração e o comportamento de uma pessoa. Nem todas as convicções para uma vida renovada vieram de uma vez. Tem sido um processo gradual para certas coisas, mas uma coisa mudou imediatamente, porque acreditei que Deus sabia o que era mais importante para mim: só de pensar em estar com um outro homem simplesmente me enoja. Percebi que estava me dedicando 100% a meu marido e a meu casamento e que o amava de todo o coração e jamais faria qualquer coisa que o desonrasse. Isso não foi algo que pedi especificamente – apenas aconteceu! Tive um

profundo sentimento de alegria e contentamento, palavras cujos significados eu supunha jamais conhecer em minha vida.

Como essa mulher voltou-se para Deus com fé obediente, ele a abençoou maravilhosamente com poder e contentamento espirituais. As mesmas bênçãos esperam por qualquer outro crente obediente que chegar ao fim dos seus recursos.

Preocupação com o bem-estar dos outros

Se você vive para si mesmo, nunca estará contente. Muitos de nós deixamos de experimentar o contentamento, porque desejamos que nosso mundo seja exatamente do jeito como queremos. Desejamos que nosso cônjuge atenda as nossas expectativas e planos, que nossos filhos se moldem àquilo que preestabelecemos e que todo o restante se encaixe no exato lugar que determinamos.

Paulo orou para que os filipenses tivessem uma perspectiva diferente. Ele começou sua epístola a eles com uma oração para que o amor de uns pelos outros fosse abundante (Fp 1.9) e prosseguiu dando este prático conselho: “Nada façais por partidarismo ou vanglória, mas por humildade, considerando cada um os outros superiores a si mesmo” (Fp 2.3). Ele desejou que eles, em vez de viverem centrados em si mesmos, se preocupassem com o bem-estar dos outros. Este foi o exemplo que ele deixou para eles e para nós:

Fizestes bem, associando-vos na minha tribulação. E sabeis também vós, ó filipenses, que, no início do evangelho, quando parti da Macedônia, nenhuma igreja se associou comigo no tocante a dar e receber, senão unicamente vós outros; porque até para Tessalônica mandastes não somente uma vez, mas duas, o bastante para as

minhas necessidades. Não que eu procure o donativo, mas o que realmente me interessa é o fruto que aumente o vosso crédito. Recebi tudo e tenho abundância; estou suprido, desde que Epafrodito me passou às mãos o que me veio de vossa parte como aroma suave, como sacrifício aceitável e aprazível a Deus. E o meu Deus, segundo a sua riqueza em glória, há de suprir, em Cristo Jesus, cada uma de vossas necessidades (Fp 4.14-19).

Embora Paulo confiasse na providência de Deus, independentemente das suas circunstâncias, e estivesse fortalecido pelo poder divino, soube como escrever uma nota cortês de agradecimento. Ele queria que os filipenses soubessem que tiveram uma atitude nobre ao suprir suas necessidades. Eles compunham uma igreja pobre da Macedônia (uma região cuja pobreza é mencionada em 2 Coríntios 8–9) e, visivelmente, enviaram comida, roupa e dinheiro a Paulo em Roma pelas mãos de Epafrodito. Por isso, Paulo ficou bem impressionado com a sua generosidade.

Note o que deixou Paulo mais feliz pela dádiva: “Não que eu procure o donativo, mas o que realmente me interessa é o fruto que aumente o vosso crédito” (Fp 4.17). Ele estava, de fato, mais interessado em seu benefício espiritual do que na doação material. Estar confortável, bem alimentado e satisfeito não eram as principais preocupações na vida de Paulo. Pelo contrário, ele estava interessado nos dividendos eternos que seriam acrescentados às vidas das pessoas que amava. Aqui estão os princípios eternos das Escrituras que podemos aplicar:

- Provérbios 11.24-25: “A quem dá liberalmente, ainda se lhe acrescenta mais e mais; ao que retém mais do que é justo, ser-lhe-á em pura perda. A alma generosa prosperará, e quem dá a beber será dessedentado.”

- Provérbios 19.17: “Quem se compadece do pobre ao Senhor empresta, e este lhe paga o seu benefício.”
- Lucas 6.38: “Dai e dar-se-vos-á.”
- 2 Coríntios 9.6: “Aquele que semeia pouco, pouco também ceifará; e o que semeia com fartura, com abundância também ceifará.”

Paulo considerou a dádiva recebida “como aroma suave, como sacrifício aceitável e aprazível a Deus” (Fp 4.18). Ele estava usando uma imagem do Antigo Testamento ao dizer: “Não somente me deste a mim, mas também deste a Deus.” No início dessa passagem, no versículo 10, notamos quão feliz Paulo ficou ao receber o donativo. Sua alegria se manifestou não porque ele finalmente recebeu o que estava esperando (como vemos no versículo 11, ele cortesmente mencionou que não necessitava daquilo), mas porque os filipenses lhe ofereceram algo que honrava a Deus e que lhes acrescentaria benefício espiritual.

Seu gesto levou Paulo a dizer-lhes no encerramento da epístola: “Meu Deus, segundo a sua riqueza em glória, há de suprir em Cristo Jesus cada uma de vossas necessidades” (v. 19). Esse é um dos versículos das Escrituras citado com mais frequência, mas precisa ser colocado em seu contexto. Paulo estava dizendo: “Vocês deram a mim apesar de não terem o suficiente para si próprios. Quero assegurar-lhes que Deus não ficará em débito para com vocês. Ele suprirá todas as suas necessidades.” Isso refere-se a coisas materiais e terrenas oferecidas pelos filipenses com sacrifício e que Deus, como resposta, supriria fartamente.

Se, do mesmo modo, você “honra ao Senhor com [seus] bens... se encherão fartamente os [seus] celeiros, e transbordarão de vinho os [seus] lagares” (Pv 3.9-10). Deus não vai lhe conceder apenas bênçãos espirituais e deixar você morrer de fome. Se você está em Cristo, as riquezas de Deus em glória são suas. Eis por que, como aprendemos no primeiro capítulo, não devemos nos preocupar com o que comeremos, beberemos ou

vestiremos e sim buscar “em primeiro lugar o seu reino e a sua justiça ... [e] portanto, não [nos inquietarmos] (Mt 6.33-34).

Combata a ansiedade em sua vida, aplicando o que aprendeu sobre o contentamento. Esteja confiante na providência soberana de Deus e não permita que as circunstâncias o perturbem. Em vez de sucumbir diante do pânico, apegue-se à promessa de Romanos 8.28: “Sabemos que todas as coisas cooperam para o bem daqueles que amam a Deus.” Considere esse versículo como um salva-vidas espiritual para o restante da sua vida e também resista à tendência materialista e egoísta de nossa sociedade, satisfazendo-se com pouco e preocupando-se mais com o bem-estar espiritual de outros do que com suas carências materiais. Seja obediente à Palavra de Deus e confiante em seu poder para que todas as suas necessidades sejam supridas. Possa o nosso Senhor manter todos esses princípios bem claros em nossas mentes para que possamos viver contentes – e livres da ansiedade!

APÊNDICE

Salmos para os ansiosos

Estes trechos dos Salmos são especialmente apropriados para o combate à ansiedade. Eles nos tocam profundamente e oferecem conselhos para lidarmos com pensamentos e sentimentos inquietantes que *todos* experimentamos. Para tirar o maior proveito dessa compilação, você pode selecioná-los e marcar os que mais chamaram a sua atenção. Leia novamente todos os que assina-lou, talvez de versões bíblicas diferentes. Dos selecionados, escolha aqueles que possam lhe oferecer maior auxílio e procure examiná-los em todo o seu contexto. Para ajudar em seu estudo mais aprofundado, recorra a um bom comentário sobre os Salmos, como *O Tesouro de Davi* – 3 volumes, de Charles Spurgeon (McLean, VA: Macdonald, s/d).

[*Nota: os destaques foram dados pelo autor.*]

Salmo 3:

“Tu, Senhor, és o meu escudo, és a minha glória e o que exaltas a minha cabeça. *Com minha voz clamo ao Senhor, e ele do seu santo monte me responde. Deito-me e pego no sono; acordo, porque o Senhor me sustenta. Não tenho medo.* ... Levanta-te, Senhor! Salva-me, Deus meu!” (vs. 3-7).

Salmo 4:

“Responde-me quando clamo, ó Deus da minha justiça; *na angústia, me tens aliviado*; tem misericórdia de mim e ouve a minha oração. Sabei, porém, que o Senhor distingue para si o piedoso; o Senhor me ouve quando eu clamo por ele. Irai-vos e não pequeis; consultai no travesseiro o coração e sossegai. Oferecei sacrifícios de justiça e confiai no Senhor. Há muitos que dizem: ‘Quem nos dará a conhecer o bem?’ Senhor, levanta sobre nós a luz do teu rosto. Mais alegria me puseste no coração do que a alegria deles, quando lhes há fartura de cereal e vinho. *Em paz me deito e logo pego no sono*, porque, Senhor, só tu me fazes repousar seguro” (vs. 1,3-8).

Salmo 5:

“Dá ouvidos, Senhor, às minhas palavras e acode ao meu gemido. *Escuta, Rei meu e Deus meu, a minha voz que clama*, pois a ti é que imploro. De manhã, Senhor, ouves a minha voz; de manhã te apresento a minha oração e fico esperando. ... *Regozijem-se todos os que confiam em ti*: folguem de júbilo para sempre, porque tu os defendes; e em ti se gloriem os que amam o teu nome. Pois tu, Senhor, abençoaas o justo e, como escudo, o cercas da tua benevolência” (vs. 1-4,11-12).

Salmo 6:

“Senhor, não me repreendas na tua ira, nem me castigues no teu furor. Tem compaixão de mim, Senhor, porque eu me sinto debilitado; sara-me, Senhor, porque *os meus ossos estão abalados*. Também a minha alma está profundamente perturbada; mas tu... Volta-te, Senhor, e livra a minha alma. ... Estou cansado de tanto gemer; todas as noites faço nadar o meu

leito, de minhas lágrimas o alago. Meus olhos, de mágoa, se acham amortecidos. ... Apartai-vos de mim, todos os que praticais a iniquidade, porque o Senhor ouviu a minha súplica; o Senhor acolhe a minha oração” (vs. 1-3,6-9).

Salmo 7:

“Senhor, Deus meu, *em ti me refugio*; salva-me de todos os que me perseguem e livra-me. ... Deus é o meu escudo; ele salva os retos de coração. ... Eu, porém, renderei graças ao Senhor, segundo a sua justiça, e cantarei louvores ao nome do Senhor Altíssimo” (vs. 1,10,17).

Salmo 8:

“Ó Senhor, Senhor nosso, quão magnífico em toda a terra é o teu nome! Pois expuseste nos céus a tua majestade. ... Quando contemplo os teus céus, obra dos teus dedos, e a lua e as estrelas que estabeleceste, *que é o homem que dele te lembres e o filho do homem, que o visites?* Fizeste-o, no entanto, por um pouco, menor do que Deus e de glória e de honra o coroaste. Deste-lhe domínio sobre as obras da tua mão e sob seus pés tudo lhe puseste” (vs. 1, 3-6).

Salmo 9:

“Louvar-te-ei, Senhor, de todo o meu coração; contarei todas as tuas maravilhas. Alegrar-me-ei e exultarei em ti; ao teu nome, ó Altíssimo, eu cantarei louvores. ... Porque sustentas o meu direito e a minha causa; no trono te assentas e julgas retamente. ... O Senhor... Ele mesmo julga o mundo com justiça; administra os povos com retidão. *O Senhor é também alto refúgio para o oprimido, refúgio nas horas de tribulação.* Em ti, pois,

confiam os que conhecem o teu nome, porque *tu, Senhor, não desamparas os que te buscam*” (vs. 1-2,4,7-10).

Salmo 10:

“*Por que, Senhor, te conservas longe? ... Tu, porém, o tens visto, porque atentas aos trabalhos e à dor, para que os possas tomar em tuas mãos. A ti se entrega o desamparado; tu tens sido o defensor do órfão*” (vs. 1,14).

Salmo 11:

“*No Senhor me refugio. Como dizeis, pois, à minha alma: ‘Foge, como pássaro para o teu monte? ... Ora, destruídos os fundamentos, que poderá fazer o justo?’*” (vs. 1,3).

Salmo 13:

“Até quando, Senhor? Esquecer-te-ás de mim para sempre? Até quando ocultarás de mim o rosto? *Até quando estarei eu relutando dentro em minha alma, com tristeza no coração cada dia?* Até quando se erguerá contra mim o meu inimigo? Atenta para mim, responde-me, Senhor, Deus meu! Ilumina-me os olhos para que eu não durma o sono da morte... *No tocante a mim, confio na tua graça;* regozije-se o meu coração na tua salvação. Cantarei ao Senhor, porquanto me tem feito muito bem” (vs. 1-3,5-6).

Salmo 16:

“*Guarda-me, ó Deus,* porque em ti me refugio. Digo ao Senhor: ‘Tu és o meu Senhor; outro bem não possuo, senão a ti somente’. ... O Senhor é a porção da minha herança e o meu cálice; tu és o arrimo da minha sorte. ...

Bendigo o Senhor, que me aconselha; pois até durante a noite o meu coração me ensina. *O Senhor, tenho-o sempre à minha presença; estando ele à minha direita, não serei abalado.* Alegra-se, pois, o meu coração, e o meu espírito exulta; até o meu corpo repousará seguro. ... Tu me farás ver os caminhos da vida; na tua presença há plenitude de alegria, na tua destra, delícias perpetuamente” (vs. 1-2,5,7-9,11).

Salmo 18:

“Eu te amo, ó Senhor, força minha. O Senhor é a minha rocha, a minha cidadela, o meu libertador; o meu Deus, o meu rochedo em que me refugio. ... *Laços de morte me cercaram*, torrentes de impiedade me impuseram terror. ... Na minha angústia, invoquei o Senhor, gritei por socorro ao meu Deus... e o meu clamor lhe penetrou os ouvidos... Do alto me estendeu ele a mão e me tomou; tirou-me das muitas águas. ... Trouxe-me para um lugar espaçoso; livrou-me, porque ele se agradou de mim. ... Porque fazes resplandecer a minha lâmpada; *o Senhor, meu Deus, derrama luz nas minhas trevas.* Pois contigo desbarato exércitos, com o meu Deus salto muralhas. O caminho de Deus é perfeito; a palavra do Senhor é provada; *ele é escudo para todos os que nele se refugiam.* ... Ele deu a meus pés a ligeireza das corças e me firmou nas minhas alturas. ... Vive o Senhor, e bendita seja a minha rocha! Exaltado seja o Deus da minha salvação” (vs. 1-2,4,6,16,19,28-30,33,46).

Salmo 19:

“*A lei do Senhor é perfeita e restaura a alma.* ... Os preceitos do Senhor são retos e alegram o coração. ... As palavras dos meus lábios e o meditar do meu coração sejam agradáveis na tua presença, Senhor, rocha minha e redentor meu!” (vs. 7-8,14).

Salmo 22:

*“Deus meu, Deus meu, por que me desamparaste? Por que se acham longe de minha salvação as palavras de meu bramido? Deus meu, clamo de dia, e não me respondes; também de noite, porém não tenho sossego. ... Nossos pais confiaram em ti; confiaram, e os livraste. A ti clamaram e se livraram; confiaram, e não foram confundidos. ... Tu, porém, Senhor, não te afastes de mim; força minha, apressa-te em socorrer-me. *Livra a minha alma* da espada, e, das presas do cão, a minha vida. ... A meus irmãos declararei o teu nome; cantar-te-ei louvores no meio da congregação. ... Pois não desprezou, nem abominou a dor do aflito, nem ocultou dele o rosto, mas o ouviu, quando lhe gritou por socorro”* (vs. 1-2,4-5,19-20,22,24).

Salmo 23:

*“O Senhor é o meu pastor; nada me faltará. Ele me faz repousar em pastos verdejantes. Leva-me para junto das águas de descanso; refrigera-me a alma. Guia-me pelas veredas da justiça por amor do seu nome. Ainda que eu ande pelo vale da sombra da morte, não temerei mal nenhum, porque tu estás comigo; *o teu bordão e o teu cajado me consolam*. ... Bondade e misericórdia certamente me seguirão todos os dias da minha vida; e habitarei na Casa do Senhor para todo o sempre”* (vs.1-4,6).

Salmo 25:

“A ti, Senhor, elevo a minha alma. Deus meu, em ti confio; não seja eu envergonhado Com efeito, dos que em ti esperam, ninguém será envergonhado. ... Faze-me, Senhor, conhecer os teus caminhos, ensina-me as tuas veredas. Guia-me na tua verdade e ensina-me, pois tu és o Deus da minha salvação, em que eu espero todo o dia. ... Não te lumbres dos meus

pecados da mocidade, nem das minhas transgressões. Lembra-te de mim, segundo a tua misericórdia, por causa da tua bondade, ó Senhor. ... Os meus olhos se elevam continuamente ao Senhor, pois ele me tirará os pés do laço. *Volta-te para mim e tem compaixão, porque estou sozinho e aflito.* Alivia-me as tribulações do coração; tira-me das minhas angústias. *Considera as minhas aflições e o meu sofrimento.* ... Guarda-me a alma e livra-me. ... pois em ti me refugio” (vs. 1-5,7,15-18,20).

Salmo 27:

“Espera pelo Senhor, tem bom ânimo, *e fortifique-se o teu coração*” (v. 14).

Salmo 28:

“A ti clamo, ó Senhor; rocha minha, *não sejas surdo para comigo.* ... Bendito seja o Senhor, porque me ouviu as vozes súplicas! O Senhor é a minha força e o meu escudo; *nele o meu coração confia, nele fui socorrido;* por isso, o meu coração exulta, e com o meu cântico o louvarei” (vs. 1,6-7).

Salmo 30:

“Eu te exaltarei, ó Senhor, porque tu me livraste. ... Senhor, meu Deus, clamei a ti por socorro, e tu me saraste. Senhor, da cova fizeste subir a minha alma; preservaste-me a vida para que não descesse à sepultura. ... *Ao anoitecer, pode vir o choro, mas a alegria vem pela manhã.* Quanto a mim, dizia eu... ‘jamais serei abalado’. Tu, Senhor, por teu favor fizeste permanecer forte a minha montanha. ... *Converteste o meu pranto em folguedos...* para que o meu espírito te cante louvores e não se cale. Senhor, Deus meu, graças te darei para sempre” (vs. 1-3,5-7,11-12).

Salmo 31:

“Em ti, Senhor, me refugio; não seja eu jamais envergonhado. ... Inclina-me os ouvidos, livra-me depressa; sê o meu castelo forte, cidadela fortíssima que me salve. ... Nas tuas mãos, entrego o meu espírito. ... Eu me alegrarei e regozijarei na tua benignidade, *pois tens visto a minha aflição, conheste as angústias de minha alma*. ... Compadece-te de mim, Senhor, porque me sinto atribulado; de tristeza os meus olhos se consomem, e a minha alma e o meu corpo. Gasta-se a minha vida na tristeza, e os meus anos, em gemidos; debilita-se a minha força por causa da minha iniquidade, e os meus ossos se consomem. ... Quanto a mim, confio em ti, Senhor. Eu disse: ‘tu és o meu Deus’. *Nas tuas mãos, estão os meus dias*. ... Sede fortes, e revigore-se o vosso coração, vós todos que esperais no Senhor” (vs. 1-2,5,7,9-10,14-15,24).

Salmo 32:

“Enquanto calei os meus pecados, envelheceram os meus ossos pelos meus constantes gemidos todo o dia. *Porque a tua mão pesava dia e noite sobre mim*, e o meu vigor se tornou em sequeidão de estio. Confessei-te o meu pecado e a minha iniquidade não mais oculte. Disse: ‘confessarei ao Senhor as minhas transgressões’; e tu perdoaste a iniquidade do meu pecado. Sendo assim, todo homem piedoso te fará súplicas. ... Com efeito, quando transbordarem muitas águas, não o atingirão. *Tu és o meu esconderijo*; tu me preservas da tribulação e me cercas de alegres cantos de livramento” (vs. 3-7).

Salmo 34:

“Busquei o Senhor, e ele me acolheu; *livrou-me de todos os meus temores. Contemplai-o e sereis iluminados*, e o vosso rosto jamais sofrerá vexame. Clamou este aflito, e o Senhor o ouviu e livrou de todas as suas tribulações. O anjo do Senhor acampa-se ao redor dos que o temem e os livra. ... Clamam os justos, e o Senhor os escuta e os livra de todas as suas tribulações. *Perto está o Senhor dos que têm o coração quebrantado e salva os de espírito oprimido. Muitas são as aflições do justo, mas o Senhor de todas o livra*” (vs. 4-7,17-19).

Salmo 37:

“*Não te indignes*. ... Confia no Senhor e faze o bem. ... Agrada-te do Senhor, e ele satisfará os desejos do teu coração. Entrega o teu caminho ao Senhor, confia nele, e o mais ele fará. Fará sobressair a tua justiça como a luz e o teu direito, como o sol ao meio-dia. Descansa no Senhor e espera nele. ... *Deixa a ira*, abandona o furor; certamente, *isso acabará mal*. ... O Senhor firma os passos do homem bom... se cair não ficará prostrado, porque o Senhor o segura pela mão. ... O Senhor ama a justiça e não desampara os seus santos. ... Ele é a sua fortaleza no dia da tribulação” (vs. 1,3-8,23-24,28,39).

Salmo 38:

“Estou aflito e mui quebrantado; dou gemidos por efeito do desassossego do meu coração. Na tua presença, Senhor, estão o meus desejos todos, e a minha ansiedade não te é oculta. ... E estou prestes a tropeçar; a minha dor está sempre perante mim. Confesso a minha iniquidade; *suporto tristeza* por causa do meu pecado. ... Não me desampares, Senhor. ... *Apressa-te em socorrer-me, Senhor, salvação minha!*” (vs. 8-9,17-18,21-22).

Salmo 40:

“Esperei confiantemente pelo Senhor; ele se inclinou para mim e me ouviu. ... *Tirou-me de um poço de perdição*, de um tremedal de lama; colocou-me os pés sobre uma rocha e me firmou os passos. *E me pôs nos lábios um novo cântico*, um hino de louvor ao nosso Deus; muitos verão essas coisas, temerão e confiarão no Senhor” (vs. 1-3).

Salmo 42:

“*Por que estás abatida, ó minha alma? Por que te perturbas dentro de mim?* Espera em Deus, pois ainda o louvarei, a ele, meu auxílio e Deus meu. Sinto abatida dentro de mim a minha alma; lembro-me, portanto, de ti” (vs. 5-6; cf. 42.11; 43.5).

Salmo 46:

“*Deus é o nosso refúgio e fortaleza, socorro bem presente nas tribulações.* Portanto, não temeremos ainda que a terra se transtorne... Aquietai-vos e sabeis que eu sou Deus” (vs. 1-2,10).

Salmo 48:

“Grande é o Senhor e mui digno de ser louvado. ... Este é Deus, o nosso Deus para todo o sempre; *ele será nosso guia até à morte*” (vs. 1,14).

Salmo 54:

“Ó Deus, salva-me, pelo teu nome, e faze-me justiça, pelo teu poder. Escuta, ó Deus, a minha oração, dá ouvidos às palavras da minha boca. ...

Eis que Deus é o meu ajudador, o Senhor é quem me sustenta a vida. ... Pois me livrou de todas as tribulações” (vs. 1-2,4,7).

Salmo 55:

“Dá ouvidos, ó Deus, à minha oração; não te escondas da minha súplica. Atende-me e responde-me; sinto-me perplexo em minha queixa e ando perturbado. ... Estremece-me no peito o coração, terrores de morte me salteiam; *temor e tremor me sobrevêm, e o horror se apodera de mim*. Então, disse eu: ‘quem me dera asas como de pomba! Voaria e acharia pouso. Eis que fugiria para longe... abrigar-me do vendaval e da procela’. ... Invocarei a Deus, e o Senhor me salvará. ... *Confia os teus cuidados ao Senhor, e ele te susterá*; jamais permitirá que o justo seja abalado. ... Confiarei em ti” (vs. 1-2,4-8,16,22-23).

Salmo 56:

“Em me vindo o temor, hei de confiar em ti. Em Deus, cuja palavra eu exalto, *neste Deus ponho a minha confiança e nada temerei*. ... Da morte me livraste a alma, sim, livraste da queda os meus pés, para que eu ande na presença de Deus, na luz da vida” (vs. 3-4,13).

Salmo 57:

“Tem misericórdia de mim, ó Deus, tem misericórdia, pois em ti a minha alma se refugia; *à sombra das tuas asas me abrigo, até que passem as calamidades*. Clamarei ao Deus Altíssimo, ao Deus que por mim tudo executa. ... Cantarei e entoarei louvores. ... Pois a tua misericórdia se eleva até aos céus, e a tua fidelidade, até às nuvens” (vs. 1-2,7,10).

Salmo 61:

“Ouve, ó Deus, a minha súplica; atende à minha oração. Desde os confins da terra clamo por ti, no abatimento do meu coração. *Leva-me para a rocha que é alta demais para mim*” (vs. 1-2).

Salmo 62:

“*Somente em Deus, ó minha alma, espera silenciosa*; dele vem a minha salvação. Só ele é a minha rocha, e a minha salvação, e o meu alto refúgio; não serei muito abalado” (vs. 1-2).

Salmo 63:

“Ó Deus, tu és o meu Deus forte; eu te busco ansiosamente; a minha alma tem sede de ti; meu corpo te almeja, como terra árida, exausta, sem água. ... No meu leito, quando de ti me recordo, e *em ti medito durante a vigília da noite*. Porque tu me tens sido auxílio; à sombra das tuas asas, eu canto jubiloso. *A minha alma apegase a ti*; a tua destra me ampara” (vs. 1,6-8).

Salmo 68:

“*Bendito seja o Senhor que, dia a dia, leva o nosso fardo!* Deus é a nossa salvação; ... com Deus, o Senhor, está o escaparmos da morte” (vs. 19-20).

Salmo 69:

“Salva-me, ó Deus, porque as águas me sobem até à alma. Estou atolado em profundo lamaçal, que não dá pé; estou nas profundezas das

águas, e a corrente me submerge. *Estou cansado de clamar*, secou-se-me a garganta; os meus olhos desfalecem de tanto esperar por meu Deus. ... Tu, ó Deus, bem conheces a minha estultice, e as minhas culpas não te são ocultas. Não sejam envergonhados por minha causa os que esperam em ti. ... Quanto a mim, porém, Senhor, faço a ti, em tempo favorável, a minha oração. ... Livra-me do tremedal, *para que não me afunde*. ... Não escondas o rosto ao teu servo, pois estou atribulado; *responde-me depressa*. ... *Esperarei por piedade, mas debalde; por consoladores, e não os achei*. ... Quanto a mim, porém, amargurado e aflito, *ponha-me o teu socorro, ó Deus, em alto refúgio*. Louvarei com cânticos o nome de Deus, exaltá-lo-ei com ações de graças. ... O Senhor responde aos necessitados e não despreza os seus prisioneiros” (vs. 1-3,5-6,13-14,17,20,29-30,33).

Salmo 70:

“Praza-te, ó Deus, em livrar-me; *dá-te pressa, ó Senhor; em socorrer-me*. ... Folguem-se e em ti se rejubilem todos os que te buscam; e os que amam a tua salvação digam sempre: ‘Deus seja magnificado’” (vs. 1,4).

Salmo 71:

“Em ti, Senhor, me refugio; não seja eu jamais envergonhado. Livra-me por tua justiça e resgata-me; inclina-me os ouvidos e salva-me. Sê tu para mim uma rocha habitável em que sempre me acolha; ordenaste que eu me salve, pois tu és a minha rocha e a minha fortaleza. ... Esperarei sempre e louvarei mais e mais. A minha boca relatará a tua justiça e de contínuo os feitos da tua salvação. ... Não me desampares, pois, ó Deus, até à minha velhice e às cãs; até que eu tenha declarado à presente geração a tua força e às vindouras o teu poder. ... *Tu, que me tens feito ver muitas angústias e males,*

me restaurarás ainda a vida. ... E conforta-me novamente” (vs. 1-3,14-15,18,20-21).

Salmo 73:

“Quando *o coração se me amargou e as entranhas se me comoveram*, eu estava embrutecido e ignorante; era como um irracional à tua presença. Todavia, estou sempre contigo, *tu me seguras* pela minha mão direita. *Tu me guias com o teu conselho* e depois me recebes na glória. Quem mais tenho eu no céu? Não há outro em quem eu me compraza na terra. Ainda que a minha carne e o meu coração desfaleçam, Deus é a fortaleza do meu coração e a minha herança para sempre” (vs. 21-26).

Salmo 77:

“Elevo a Deus a minha voz e clamo, elevo a Deus a minha voz, para que me atenda. No dia da minha angústia, procuro o Senhor; erguem-se as minhas mãos durante a noite e não se cansam; *a minha alma recusa consolar-se. ... Não me deixas pregar os olhos; tão perturbado estou, que nem posso falar*. Penso nos dias de outrora, trago à lembrança os anos de passados tempos. ... Esqueceu-se Deus de ser benigno? Ou, na sua ira, terá ele reprimido as suas misericórdias? ... Recordo os feitos do Senhor. ... Considero também nas tuas obras todas e cogito dos teus prodígios. O teu caminho, ó Deus, é de santidade. Que deus é tão grande como o nosso Deus? ... Com o teu braço remiste o teu povo” (vs. 1-2,4-5,9,11-13,15).

Salmo 84:

“Bem-aventurado o homem cuja força está em ti, em cujo coração se encontram os caminhos aplanados. ... Vão indo de força em força; cada um

deles aparece diante de Deus. ... *O Senhor Deus é sol e escudo*; o Senhor dá graça e glória; nenhum bem sonega aos que andam retamente. Ó Senhor dos Exércitos, feliz o homem que em ti confia” (vs. 5,7,11-12).

Salmo 86:

“Inclina, Senhor, os ouvidos e responde-me, pois *estou aflito e necessitado*. Preserva a minha alma, pois eu sou piedoso; tu, ó Deus, salva o teu servo que em ti confia. Compadece-te de mim, ó Senhor, pois *a ti clamo de contínuo*. Alegra a alma do teu servo, porque a ti, Senhor, elevo a minha alma” (vs. 1-4).

Salmo 89:

“*Bem-aventurado o povo que conhece os vivas de júbilo*, que anda, ó Senhor, na luz da tua presença. Em teu nome, de contínuo se alegra e na tua justiça se exalta, porquanto tu és a glória de sua força; no teu favor avulta o nosso poder” (vs. 15-17).

Salmo 90:

“*Volta-te, Senhor! Até quando?* Tem compaixão dos teus servos. Sacia-nos de manhã com a tua benignidade, para que cantemos de júbilo e nos alegremos todos os nossos dias. *Alegra-nos por tantos dias quantos nos tens afligido*, por tantos anos quantos suportamos a adversidade. ... Seja sobre nós a graça do Senhor, nosso Deus; confirma sobre nós as obras das nossas mãos, sim, confirma a obra das nossas mãos” (vs. 13-15,17).

Salmo 91:

“O que habita no esconderijo do Altíssimo e descansa à sombra do Onipotente diz ao Senhor: ‘Meu refúgio e meu baluarte, Deus meu, em quem confio.’ ... *Porque a mim se apegou com amor* [diz o Senhor]; *pô-lo-ei a salvo*, porque conhece o meu nome. Ele me invocará e eu lhe responderei; na sua angústia eu estarei com ele, livrá-lo-ei e o glorifica-rei” (vs. 1-2,14-15).

Salmo 94:

“Quando eu digo: ‘resvala-me o pé’, a tua benignidade, Senhor, me sustém. *Nos muitos cuidados que dentro de mim se multiplicam, as tuas consolações me alegram a alma.* ... O Senhor é o meu baluarte e o meu Deus, o rochedo em que me abrigo” (vs. 18-19, 22).

Salmo 100:

“Servi ao Senhor com alegria, apresentai-vos diante dele com cântico. ... *Porque o Senhor é bom, a sua misericórdia dura para sempre*, e, de geração em geração, a sua fidelidade” (vs. 2,5).

Salmo 102:

“Ouve, Senhor, a minha súplica, e cheguem a ti os meus clamores. Não me ocultes o rosto no dia da minha angústia; inclina-me os ouvidos; no dia em que eu clamar, dá-te pressa em acudir-me. ... *Ferido como a erva, secou-se o meu coração; até me esqueço de comer o meu pão.* Os meus ossos já se apegam à pele, por causa do meu dolorido gemer. ... Não durmo... por causa da tua indignação e da tua ira, porque me elevaste e depois me abateste. ... [Mas o Senhor] atendeu à oração do desamparado e não lhe desdenhou as preces”. (vs. 1-2,4-5,7,10,17).

Salmo 103:

“O Senhor é misericordioso e compassivo; longânimo e assaz benigno. Não repreende perpetuamente, nem conserva para sempre a sua ira. Não nos trata segundo os nossos pecados, nem nos retribui consoante as nossas iniquidades. *Pois quanto o céu se alteia acima da terra, assim é grande a sua misericórdia para com os que o temem.* ... Como um pai se compadece de seus filhos, assim o Senhor se compadece dos que o temem. ... Pois ele conhece a nossa estrutura *e sabe que somos pó*” (vs. 8-11,13-14).

Salmo 107:

“*Os que se assentaram nas trevas e nas sombras da morte...* por se terem rebelado contra a palavra de Deus. ... Então, na sua angústia, clamaram ao Senhor, e ele os livrou das suas tribulações. ... Os estultos, por causa do seu caminho de transgressão e por causa das suas iniquidades, serão afligidos... e chegaram às portas da morte. *Então, na sua angústia, clamaram ao Senhor e ele os livrou das suas tribulações.* Enviou-lhes a sua palavra, e os sarou, e os livrou do que lhes era mortal. Rendam graças ao Senhor por sua bondade e por suas maravilhas para com os filhos dos homens! ... [Ele] levanta da opressão o necessitado, para um alto retiro. ... Quem é sábio atente para essas coisas e considere as misericórdias do Senhor” (vs. 10-11,13,17-21,41,43).

Salmo 112:

“Bem-aventurado o homem que teme ao Senhor e se compraz nos seus mandamentos. ... [Certamente] não será jamais abalado; será tido em memória eterna. *Não se atemoriza de más notícias; o seu coração é firme, confiante no Senhor. O seu coração, bem firmado, não teme*” (vs. 1,6-8).

Salmo 116:

“Amo o Senhor; porque ele ouve a minha voz e as minhas súplicas. ... [Por isso] invocá-lo-ei enquanto eu viver. Laços de morte me cercaram. ... Achava-me prostrado, e ele me salvou. Volta, minha alma, ao teu sossego, pois o Senhor tem sido generoso para contigo. ... Pois livraste da morte a minha alma, das lágrimas, os meus olhos, da queda, os meus pés. Andarei na presença do Senhor, na terra dos viventes” (vs. 1-3,6-9).

Salmo 118:

“Em meio à tribulação, invoquei o Senhor, e o Senhor me ouviu e me deu folga. O Senhor está comigo; não temerei. Que me poderá fazer o homem? ... Melhor é buscar refúgio no Senhor do que confiar no homem. ... Empurraram-me violentamente para me fazer cair, porém o Senhor me amparou. O Senhor é a minha força e o meu cântico, porque ele me salvou. ... Não morrerei; antes, viverei e contarei as obras do Senhor. O Senhor me castigou severamente, mas não me entregou à morte” (vs. 5-6,8,13-14,17-18).

Salmo 119:

“A minha alma está apegada ao pó; vivifica-me segundo a tua palavra. ... A minha alma, de tristeza, verte lágrimas; fortalece-me segundo a sua palavra. ... O que me consola na minha angústia é isto: que a tua palavra me vivifica. ... Antes de ser afligido, andava errado, mas agora guardo a tua palavra. Tu és bom e fazes o bem. . . . Foi-me bom ter eu passado pela aflição, para que aprendesse os teus decretos. ... Desfalece-me a alma, aguardando a tua salvação; porém espero na tua palavra. Esmorecem os meus olhos de tanto esperar por tua promessa, enquanto digo: ‘quando me haverás de

consolar?’ ... Não fosse a tua lei ter sido o meu prazer, há muito já teria eu perecido na minha angústia. ... Estou aflitíssimo; vivifica-me, Senhor, segundo a tua palavra. ... Sobre mim vieram tribulação e angústia; todavia, os teus mandamentos são o meu prazer. ... *Grande paz têm os que amam a tua lei; para eles não há tropeço*” (vs. 25,28,50,67-68,71,81-82,92,107,143,165).

Salmo 120:

“Na minha angústia, clamo ao Senhor, e ele me ouve” (v. 1).

Salmo 121:

“Elevo os olhos para os montes: de onde me virá o socorro? O meu socorro vem do Senhor, que fez o céu e a terra. Ele não permitirá que os teus pés vacilem. ... O Senhor é quem te guarda. ... O Senhor te guardará de todo mal; guardará a tua alma. O Senhor guardará a tua saída e a tua entrada, desde agora e para sempre” (vs. 1-3,5,7-8).

Salmo 123:

“Como os olhos dos servos estão fitos nas mãos dos seus senhores ... assim os nossos olhos estão fitos no Senhor, nosso Deus, até que se compadeça de nós” (v. 2).

Salmo 126:

“Quem sai andando e chorando, enquanto semeia, voltará com júbilo, trazendo os seus feixes” (v. 6).

Salmo 130:

“Das profundezas clamo a ti, Senhor. Escuta, Senhor... estejam alertas os teus ouvidos às minhas súplicas. Se observares, Senhor, iniquidades, quem, Senhor, subsistirá? Contigo, porém, está o perdão. ... Aguardo o Senhor, a minha alma o aguarda; eu espero na sua palavra” (vs. 1-5).

Salmo 131:

“Senhor, não é soberbo o meu coração, nem altivo o meu olhar; não ando à procura de grandes coisas, nem de coisas maravilhosas demais para mim. Pelo contrário, fiz calar e sossegar a minha alma... como a criança desmamada... Espera... no Senhor, desde agora e para sempre” (vs. 1-3).

Salmo 138:

“No dia em que eu clamei, tu me acudiste e alentaste a força de minha alma. ... O Senhor é excelso, contudo, atenta para os humildes... Se ando em meio à tribulação, tu me refazes a vida. ... O que a mim me concerne o Senhor levará a bom termo; a tua misericórdia, ó Senhor, dura para sempre” (vs. 3,6-8).

Salmo 139:

“Senhor, tu me sondas e me conheces... de longe penetras os meus pensamentos. ... Conheces todos os meus caminhos. Ainda a palavra me não chegou à língua, e tu, Senhor, já a conheces toda. ... Para onde me ausentarei do teu Espírito? Para onde fugirei da tua face? ... Se tomo as asas da alvorada e me detenho nos confins dos mares, ainda lá me haverá de guiar a tua mão, e a tua destra me susterá. ... Pois tu formaste o meu interior. ... Graças te dou, visto que por modo assombrosamente maravilhoso me formaste; as tuas obras são admiráveis, e a minha alma o

sabe muito bem. ... No teu livro foram escritos todos os meus dias, cada um deles escrito e determinado, quando nem um deles havia ainda. ... *Sonda-me, ó Deus*, e conhece o meu coração; prova-me *e conhece os meus pensamentos*; vê se há em mim algum caminho mau e guia-me pelo caminho eterno” (vs. 1-4,7,9-10,13-14,16,23-24).

Salmo 142:

“Ao Senhor ergo a minha voz e clamo, com a minha voz suplico ao Senhor. Derramo perante ele a minha queixa, à sua presença exponho a minha tribulação. Quando dentro *em mim me esmorece o espírito*, conheces a minha vereda. No caminho em que ando, me ocultam armadilha (vs. 1-3).

Salmo 143:

“Dentro de mim esmorece o meu espírito, e *o coração se vê turbado*. Lembro-me dos dias de outrora, penso em todos os teus feitos e considero nas obras das tuas mãos. A ti levanto as mãos; a minha alma anseia por ti, como terra sedenta. ... Faze-me ouvir, pela manhã, da tua graça, pois em ti confio; *mostra-me o caminho por onde devo andar*, porque a ti elevo a minha alma. ... Faze-me ouvir, pela manhã, da tua graça, pois em ti confio... pois tu és o meu Deus; *guie-me o teu bom Espírito por terreno plano*” (vs. 4-6,8,10).

Salmo 145:

“O Senhor sustém os que vacilam e *apruma todos os prostrados*. Em ti esperam os olhos de todos, e tu, a seu tempo, lhes dás o alimento. ... Perto está o Senhor... de todos os que o invocam em verdade” (vs 14-15,18).

Salmo 146:

“Louva, ó minha alma, ao Senhor. Louvarei ao Senhor durante a minha vida; *cantarei louvores ao meu Deus, enquanto eu viver*” (vs. 1-2).

Salmo 147:

“É bom e amável cantar louvores ao nosso Deus ... *[Ele] sara os de coração quebrantado e lhes pensa as feridas. ... Grande é o Senhor* nosso e mui poderoso; o seu entendimento não se pode medir. O Senhor ampara os humildes. ... Agrada-se o Senhor dos... que esperam na sua misericórdia” (vs. 1,3,5-6,11).

GUIA PARA ESTUDO INDIVIDUAL E EM GRUPO

Antes de começar o estudo individual ou em grupo de *Abaixo a Ansiedade*, leia estes comentários introdutórios.

Se você está fazendo o estudo sozinho, convém adaptar determinadas partes (por exemplo, “Quebrando o Gelo”) e anotar suas respostas em um caderno à parte. Você pode achar mais enriquecedor e motivante estudar com outra pessoa, com quem poderá compartilhar respostas e impressões.

Se estiver liderando um grupo, peça aos participantes que leiam cada capítulo e respondam às perguntas antes de cada reunião. Isso nem sempre é fácil para pessoas ocupadas, por isso os estimule por meio de telefonemas casuais ou lembretes. Ajude os membros a organizar seu tempo, sugerindo que tenham um horário regular no dia ou na semana para se dedicar ao estudo. Eles também devem anotar suas respostas em um caderno à parte. Para manter a discussão do grupo centrada neste livro, é importante que cada participante tenha seu próprio exemplar.

Observe que cada seção inclui as seguintes partes:

Tema do capítulo – uma breve exposição resumindo o capítulo.

Quebrando o gelo – uma atividade para ajudar cada membro a familiarizar-se com o tópico da seção ou com os outros participantes.

Questões para entrosamento do grupo – uma lista de perguntas para incentivar a descoberta individual ou a participação do grupo.

Questões de aplicação pessoal – uma ajuda para aplicar o conhecimento obtido com o estudo à vida de cada um. (Nota: estas perguntas são importantes e todos os membros do grupo devem respondê-las, mesmo que não desejem discuti-las na reunião.)

Focalize a oração – sugestões para converter o que foi aprendido em oração.

Tarefa – atividades ou preparativos para serem feitos antes da próxima seção.

Aqui estão algumas dicas que podem ajudá-lo mais eficazmente a dirigir os estudos de pequenos grupos:

Ore em favor de cada membro do grupo, pedindo ao Senhor que o ajude a criar um ambiente aberto, em que todos se sintam livres para compartilhar suas ideias.

Estimule cada um dos membros do grupo a trazer sua Bíblia, bem como o material de estudo que foi preparado antes das reuniões. Este livro foi baseado na *2ª Edição Revista e Atualizada da Bíblia traduzida por João Ferreira de Almeida*, mas é bom ter disponíveis outras versões para comparação.

Inicie e termine no horário. Isso é importante principalmente para a primeira reunião, pois determinará o padrão para as seguintes.

Comece com uma oração, pedindo ao Espírito Santo que abra os corações e mentes e dê entendimento para que a verdade seja aplicada.

Envolva todos. Como aprendizes, retemos apenas 10% do que ouvimos; 20% do que vemos; 65% do que ouvimos e vemos; porém 90% do que ouvimos, vemos e fazemos.

Promova um ambiente descontraído. Coloque as cadeiras em círculo ou semicírculo. Isso facilita o contato visual entre os membros e estimula a

discussão dinâmica. Seja espontâneo com suas próprias atitudes e maneiras. Esteja disposto a compartilhar.

1

Observe como Deus cuida de você

Tema do capítulo

Em Mateus 6.25-34, Jesus recomendou que não ficássemos ansiosos, por causa da evidência abundante, ao nosso redor, do cuidado generoso de Deus, que supre as necessidades de seus amados.

Quebrando o gelo

1. Suponha que você é Sherlock Holmes e está conversando com o Dr. John Watson sobre ser um observador mais sagaz. Exponha-lhe a lógica do que Jesus disse sobre a observação em Mateus 6.25-34.

2. Se você estivesse caminhando com uma criança pequena em um dia bonito de primavera, que coisas você poderia mostrar a ela para ilustrar a generosa provisão de Deus para as necessidades do mundo?

Questões para entrosamento do grupo

1. Que tipo de ordem Jesus está dando em Mateus 6.25-34? (**pág. 14**)
2. Explique a etimologia da palavra “ansiedade” (**pág. 15**)
3. Se você está se sentindo ansioso, é de algum modo aceitável que ao menos seja por coisas básicas da vida em vez de luxos? Sim ou não e por quê? (**págs. 15-16**)
4. Ter uma conta de poupança ou possuir algum tipo de seguro significa falta de confiança em Deus? Esclareça sua resposta. (**pág. 16**)

5. Explique de que modo saber quem é Deus se relaciona às nossas preocupações sobre as coisas básicas da vida. **(pág. 19)**
6. O que você pode dizer em relação ao modo como conduz sua vida a partir da observação dos pássaros? **(págs. 19-21)**
7. O mundo está enfrentando a escassez de alimentos? Explique como o Departamento de Agricultura dos Estados Unidos encara essa questão e como isso se relaciona com a ansiedade. **(págs. 21-22)**
8. Como você pode desfrutar a vida plena – não importando se for longa ou curta? **(págs. 22-23)**
9. O que o modo como Deus cobre de incrível beleza as efêmeras flores silvestres nos fala de sua provisão a seus filhos? **(págs. 24-25)**
10. Explique, em relação à ansiedade, o conceito de crer em Deus para auferir a dádiva maior, mas não para a menor. **(págs. 25-26)**
11. Como a ansiedade paralisa as suas vítimas? **(pág. 28)**
12. Comente o que Jay Adams diz sobre o amanhã pertencer a Deus. **(págs. 28-29)**
13. Como a busca pelo reino de Deus como sua maior prioridade se relaciona com a ansiedade? **(págs. 29-30)**

Questões de aplicação pessoal

1. O que mais aflige o seu coração? Você está mais interessado no reino ou nas coisas deste mundo? Pense cuidadosamente e seja honesto consigo mesmo. Para ajudá-lo em sua avaliação, faça uma lista de suas atividades durante a semana. Ao lado de cada item, anote se aquele tempo foi gasto com você ou com Deus. O que consome mais o seu tempo? Você precisa se dedicar mais às coisas celestiais? Separe um dos itens da sua lista e tome a decisão de não usar esse tempo para si. Por outro lado, faça da sua prioridade esta semana investir esse tempo em Deus. Faça isso com outro

item da sua lista na semana seguinte, até que você esteja dedicando mais do seu tempo disponível às coisas de Deus.

2. Pense nas muitas coisas que um pai faz para seus filhos. Quantas dessas coisas Deus tem feito por você? Quantas coisas ele tem feito além disso? O que isso diz a você sobre o amor especial de Deus por você como seu filho? Como isso se correlaciona com a sua ansiedade? Dedique este momento para agradecer a Deus por seu amor e cuidado por você. Em seguida, comece a entregar a sua ansiedade a ele, confiando ao seu cuidado as coisas que listou na primeira pergunta.

Focalize a oração

Para interiorizar melhor as prioridades da sua vida, memorize 1 Coríntios 10.31: “Quer comais, quer bebais ou façais outra coisa qualquer, fazei tudo para a glória de Deus.” Medite sobre esse versículo perante o Senhor e, à medida que o faz, examine a atitude do seu coração. Você deseja dar glória a Deus porque o ama? Está desejoso de ficar contente e não preocupado – mesmo se você tem sido ansioso há um bom tempo – como um meio de render-lhe glória?

Tarefa

Examine o texto de Gênesis 3.18-19 e 2 Tessalonicenses 3.10. Como Deus determinou que o homem obtivesse seu alimento? O que acontece se ele não seguir o desígnio de Deus? Deus proverá para o homem exatamente como ele faz para os pássaros, se este tão somente seguir a sua determinação. Considere os seguintes versículos: Levítico 26.3-5; Deuteronômio 5.32-33 e 8.1; Jeremias 38.20 e João 12.26. O que Deus faz por aqueles que lhe são obedientes? Como esses versículos se relacionam com a ansiedade sobre suas necessidades? Em vez de angustiar-se, o que

você deve fazer? Intente buscar o reino de Deus e a sua justiça sendo obediente.

2

Combata a ansiedade com oração

Tema do capítulo

Em Filipenses 4.6-9 aprendemos que o principal modo de se evitar a ansiedade é por intermédio da oração. Pensar e agir de forma correta são, logicamente, os próximos passos.

Quebrando o gelo

1. Quando Jonas foi engolido por um grande peixe, ele reagiu àquela situação com uma oração de gratidão. Medite sobre como reagiria, se, de repente, estivesse no lugar de Jonas. O que você acha que diria a Deus?

2. Uma amiga lhe confiou que ela está completamente desnorteada por causa de seus problemas. Ela se pergunta em voz alta se é porque ela pensa muito neles. Dê-lhe uma resposta sábia baseada no que você aprendeu em Mateus 6 e Filipenses 4.

Questões para entrosamento do grupo

1. Qual é o principal modo de se evitar a ansiedade? Baseie sua resposta nas Escrituras. (**pág. 33**)

2. Como devemos orar? (**pág. 34**)

3. Preencha as lacunas: O desafio real da vida cristã não é eliminar cada situação desconfortável de nossas vidas, mas _____ em todas as circunstâncias. (**pág. 36**)

4. Quando o Senhor nos dará a sua paz? (**pág. 36**)
5. Quando deixamos o pecado da ansiedade para trás com nossas orações, qual é o próximo passo na maturidade cristã? (**págs. 37-38**)
6. Preencha as lacunas: Fé é uma _____ à verdade revelada. (**pág. 40**)
7. Qual é o principal agente de Deus para purificar nosso pensamento? Repita os versículos que apoiam sua resposta. (**págs. 40-41**)
8. Resuma as coisas principais nas quais a Palavra de Deus diz que devemos pensar. Como elas se aplicam à ansiedade? (**págs. 41-43**)
9. Qual é a essência do pensamento cristão? (**pág. 44**)
10. Como as atitudes, pensamentos e atos cristãos operam juntamente? (**págs. 44-45**)
11. Preencha as lacunas: O comportamento puro produz _____ e _____ espirituais. (**pág. 44**)
12. Qual é a melhor proteção contra a ansiedade? (**pág. 38**)

Questões de aplicação pessoal

1. Não ficar ansioso diante de toda situação que encontramos significa confiar plenamente em Deus. Ele pode ajudar-nos a contornar nossos problemas, mesmo quando não os compreendemos. Quando encara um novo problema, você costuma orar por ele ou angustiar-se? Aqui estão alguns dos problemas mais comuns com os quais os cristãos se deparam. Ligue cada um ao versículo apropriado e memorize aqueles que se aplicam às suas necessidades:

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| 1. Dificuldade financeira | a. Romanos 8.29- |
| 2. Injustiça | 39 |
| 3. Dúvida em relação à sua salvação | b. Mateus 28.20
c. 1João 1.9 |

4. Sentir-se não perdoado por d. Salmo 37.1-11
Deus e. Filipenses 4.19
5. Solidão

2. Você já experimentou a alegria da oração respondida? Um dos melhores modos de garantir que você irá experimentar é manter um registro de seus pedidos em oração. Com o passar do tempo, você verá as orações respondidas e também Deus nitidamente agindo em sua vida. Para fazer seu próprio diário de orações, escreva aquilo que pediu e a data em que o fez. Então, sempre que um pedido específico for respondido, assinale ao lado com uma marca. Isso não apenas fará você mais ciente das respostas de Deus às suas orações, mas servirá também como um lembrete constante daquilo que Deus fez por você no passado. É ainda uma grande fonte de conforto, quando o futuro parece incerto.

Focalize a oração

O puritano John Owen escreveu esta analogia para mostrar a importância de focalizar continuamente as coisas espirituais:

Os pensamentos sobre as coisas espirituais para muitos são como os hóspedes de uma estalagem e não como as crianças que moram na casa. Eles se hospedam de vez em quando e, então, há uma grande agitação a sua volta para que lhes sejam providenciadas acomodações [adequadas]. Algum tempo depois, eles decidem partir, não exigindo mais cuidados nem informações. Passa-se, então, a dar atenção a coisas de outra natureza, até que apareçam novos hóspedes para uma temporada.

Entretanto, se as crianças não estiverem em casa, sua ausência será sentida e continuarão tendo sua provisão diária feita para elas.

O mesmo acontece com os pensamentos ocasionais sobre as coisas espirituais. Por um meio ou outro, eles entram na mente e se acomodam por um tempo. De repente, eles vão embora e os homens nunca mais ouvem falar deles. Mas aqueles que são naturais e verdadeiros surgem de uma fonte viva de graça do coração, que prepara a mente para recebê-los; assim como as crianças da casa, eles são esperados em seus lugares e na época certa. Se estão ausentes, todos querem saber o motivo. O coração pede a si mesmo explicações de por que tem passado tanto tempo sem eles e chama-os novamente [para uma ansiada conversa] (*A Graça e o Dever de Ser Mentalmente Espiritual*. Grand Rapids: Baker, 1977, págs. 62-63).

Com isso em mente, faça desta a sua oração: “As palavras dos meus lábios e o meditar do meu coração sejam agradáveis na tua presença, Senhor, rocha minha e redentor meu!” (Sl 19.14).

Tarefa

Em seu livro *Intimidade Espiritual*, Richard Mayhue escreveu:

Ouvir alguma coisa apenas uma vez para a maioria de nós não é suficiente. Ponderar brevemente sobre algo profundo... não oferece tempo bastante para entender e compreender plenamente o seu significado. Isso é comprovado pelo modo de pensar de Deus, revelado nas Escrituras. A ideia de meditar às vezes sobre ele faz com que não seja bem compreendido. Assim, para entender melhor o significado do que foi dito, observe a seguinte ilustração. ...

Para mim, a imagem mais nítida vem de uma cafeteira. A água sobe por um tubo pequeno e é coada através da borra de café.

Depois de alguns ciclos, o sabor do grão de café foi transferido à água, a qual chamamos de café. É por isso que precisamos circular nossos pensamentos através dos “grãos” da Palavra de Deus, até que comecemos a pensar como Deus (Wheaton, IL: Victor, 1990, págs. 46-47).

Renove sua mente meditando regularmente sobre a Palavra de Deus. Ao fazer isso, você estará trazendo para a sua mente o que é espiritualmente saudável e afastando-se do que é nocivo – incluindo a ansiedade. Tente Bíblias em linguagens diferentes e um plano determinado para ajudá-lo a ler toda a Bíblia em um ano. Um esquema cronológico é especialmente útil para colocá-lo no fluxo da Palavra de Deus como ele a revelou na história humana.

3

Lance sobre Deus a sua ansiedade

Tema do capítulo

O texto de 1Pedro 5.5-7 ensina que a atitude humilde de confiar em Deus e em seu tempo capacita-nos para verdadeiramente entregar a ele todas as nossas inquietações.

Quebrando o gelo

1. Em João 13 Jesus deu um grande exemplo de humildade ao lavar os pés de seus discípulos. Em nossa cultura, que atos seriam comparáveis a esse?

2. Suponha que está conversando com um parente e que ele está ressentido com o que a mão poderosa de Deus havia causado à sua vida.

Ele se revolta com indignação semelhante a que expressaram Omar Khayyam e Jó na **páginas 52-53**. O que você poderia dizer para ajudá-lo?

Questões para entrosamento do grupo

1. De onde vem a capacidade de realmente confiar nossas ansiedades a Deus? **(págs. 47-48)**

2. Como o mundo antigo enxergava a humildade? Como isso se relaciona aos tempos modernos? **(págs. 48-49)**

3. Qual é a aplicação prática do ato de lavar os pés dos discípulos em João 13? **(pág. 49)**

4. Preencha as lacunas: De Jesus aprendemos que o primeiro passo para desfrutar as bênçãos da humildade é curvar-se para servir até mesmo _____. **(pág. 50)**

5. Que fato evidente da vida espiritual motiva-nos a ser humildes? **(pág. 50)**

6. Quando nos deparamos com a temerosa onipotência de Deus qual é o fator de equilíbrio que devemos ter em mente? **(págs. 51-52)**

7. Preencha as lacunas: Nunca veja a mão poderosa de Deus em sua vida como _____, mas sim como _____. **(pág. 54)**

8. Comente o tempo de Deus em relação às provações presentes **(pág. 54)**

9. O que Deus deseja que você faça com toda a sua ansiedade? Dê um exemplo do Antigo Testamento de alguém que fez isso. **(págs. 55-56)**

10. Quando você está carregando um grande fardo e alguém o trata sem nenhuma sensibilidade, tornando-o ainda mais pesado, como a Bíblia nos ensina a responder a isso? **(pág. 56-57)**

11. Que conselho prático Jay Adams dá para que paremos de nos sentir ansiosos? **(pág. 47)**

Questões de aplicação pessoal

1. O quão humilde a pessoa que está mais próxima de você acha que você é? Um meio de ter uma resposta correta é perguntar a essa pessoa que ações como a de João 13 ela mais apreciaria receber. Após ouvir a resposta, pense cuidadosamente: Você faria alguma dessas coisas por ela?

2. Frequentemente nós vemos o estresse e o sofrimento como se eles deversem ser evitados a todo custo. Robert Murray McChesney refletiu o ponto de vista de Deus quando escreveu: “Há uma grande carência em todos os cristãos que não experimentaram o sofrimento. Algumas flores devem ser despetaladas ou pisadas antes que emitam alguma fragrância” (citado em *Mais Ouro Acumulado: Um Tesouro de Citações para Cristãos*, editado por John Blanchard. Welwyn, Eng.: Evangelical Press, 1986, pág. 315). Você vê tudo aquilo que tende a deixá-lo ansioso como algo a ser evitado ou como uma oportunidade de refletir a fragrância de uma vida transformada?

Focalize a oração

Estamos inclinados a nos inquietar mais com uma grande aflição que possamos sofrer do que com pecados “triviais” como a ansiedade. Entretanto, na maneira como Deus vê as coisas, “há mais dano em uma gota de pecado do que em um oceano de aflição” (Thomas Watson, citado em *Mais Ouro Acumulado*, pág. 325). Peça ao Senhor que o ajude a se interessar mais em evitar o pecado do que usufruir seu conforto pessoal.

Tarefa

Provérbios 15.33 ensina: “A humildade precede a honra.” Quantas vezes conseguiu colocar essas duas coisas juntas? Leia Tiago 4.1-10. O que

acontece quando você se exalta? O que acontece quando se humilha perante Deus? Lembre-se de que “[o] amigo do mundo constitui-se inimigo de Deus” (Tg 4.4). Na semana passada, você demonstrou alguma hostilidade para com Deus? Nosso mundo é caracterizado pelo orgulho – penetrante e corruptor. Faça sua meta desta semana começar a desarraigar o orgulho de sua vida e desenvolver uma atitude mais humilde.

4

Viva com fé e confiança

Tema do capítulo

O princípio da fé é o fim da ansiedade e vice-versa. Hebreus 11.12 e os Salmos ilustram isso de muitas maneiras.

Quebrando o gelo

1. Faça de conta que você é George Müller vivendo no mundo de hoje. Que tipo de tragédia você vê acontecendo e gostaria de ter fé para ajudar a mudar para melhor?

2. Você está conversando com um crente que está preocupado sobre quão ruins as coisas estão em nosso país. Tendo em mente o que o criado de Bulstrode Whitelock disse a seu chefe (**pág. 65**), como você começaria a confortar e talvez a desafiar essa pessoa?

Questões para entrosamento do grupo

1. Como a fé relaciona-se com a ansiedade? (**pág. 60-61**)
2. Quais são as coisas que dificultam a nossa vida cristã? (**págs. 60-62**)
3. Preencha as lacunas: Nossas ações revelam em que _____. (**pág. 61**)

4. Como funciona o escudo da fé? (**pág. 62**)
5. Preencha as lacunas: Na vida cristã, seu foco deve estar _____. Explique o que isso quer dizer em relação a você e a outros cristãos. (**pág. 63**)
6. O que nos espera na linha de chegada da corrida da fé? Estamos experimentando algumas dessas coisas aqui e agora? Explique sua resposta. (**págs. 63-64**)
7. Quando começa a pensar que é muito difícil viver a vida cristã atualmente, o que você deve considerar? (**pág. 64**)
8. Como a humildade e a oração de gratidão estão associadas? (**pág. 66**)
9. Preencha as lacunas: A ansiedade não pode sobreviver em um ambiente de _____. (**pág. 67**)
10. Qual é o hinário de louvor a Deus? (**pág. 67**)
11. Duas coisas envolvem o verdadeiro louvor. Quais são? Dê um exemplo do Antigo Testamento de alguém que ilustra ambos. (**págs. 67-69**)

Questões de aplicação pessoal

1. Você possui pouca ou muita fé? As circunstâncias da sua vida determinam o seu comportamento mais do que a Palavra de Deus? Você conhece bem a Deus? Se não, é tempo de conhecê-lo melhor. Leia Josué 1.8. O que Deus promete que fará por aquele que medita sobre sua Palavra dia e noite? Você se compromete a dedicar um tempo diário ao estudo das Escrituras?
2. Leia Hebreus 11 e os versículos correlatos do Antigo Testamento listados como referência. Você descobrirá que a fé requer risco. Que riscos os santos do Antigo Testamento assumiram porque sabiam que Deus é fiel para com as suas promessas? Apesar dos obstáculos passageiros que enfrentamos, você confia que Deus permite essas coisas para aumentar a sua fé?

Focalize a oração

Quando a vida é difícil e o seu futuro parece incerto, como você reage? Sua fé cristã afeta seu modo de ver a vida? Você tende a colocar toda provação, todo pensamento em relação ao futuro e toda situação presente no contexto da sua fé? Se não, você precisa fazer algumas mudanças em sua vida. Comece essas mudanças com a oração. Como um incentivo à sua oração, memorize Tiago 5.16: “Muito pode, por sua eficácia, a súplica do justo.”

Tarefa

1. Faça uma lista dos atributos de Deus de que você puder se lembrar e depois uma lista de suas bondosas obras em sua vida. Agora faça uma lista das situações nas quais você tende a ficar ansioso. Recite os atributos e obras de Deus em oração em voz alta, agradecendo a ele por cada um, e, então, reveja sua lista de problemas. Como Habacuque, descobrirá que sua ansiedade está desaparecendo.

2. Leia a introdução dos “Salmos para os Ansiosos” (no apêndice deste livro). Programe seguir durante um mês ou um ano as sugestões dadas por ela.

5

Conheça outros que se interessam por você

Tema do capítulo

Tão importante é envolver-se em uma guerra pessoal contra a ansiedade, que Deus provê o ministério de anjos e de irmãos crentes para ajudá-lo em sua batalha.

Quebrando o gelo

1. Você está conversando com uma mãe cristã, cuja maior fonte de preocupação são os filhos. Ela admite a você que não pode parar de se atormentar com o fato de que algo terrível possa ocorrer a eles quando estiverem longe da vista dela. Como você pode ajudá-la?

2. Um bom amigo cristão está lhe contando sobre seus agradáveis momentos de comunhão com o Senhor. Enquanto a conversa progredia, porém, tornou-se evidente que ele não está envolvido regularmente com nenhuma igreja, estudo bíblico ou outro tipo de comunhão cristã. Sua atitude pode ser resumida nestas palavras: “Apenas eu e Jesus.” Como Jesus gostaria que você respondesse a ele?

Questões para entrosamento do grupo

1. Como Hebreus 1.14 descreve os anjos? **(págs. 71-72)**
2. Qual é um dos principais meios de Deus para tornar seus filhos fisicamente seguros? **(pág. 72)**
3. Que razões Billy Graham dá para acreditarmos na existência dos anjos? **(pág. 72-73)**
4. Compare de que modos o Espírito Santo e os anjos guiam os crentes. **(pág. 73)**
5. Dê um exemplo do Antigo Testamento da provisão ou sustento no ministério dos anjos. **(págs. 73-74)**
6. Compare a capacidade de um anjo com a de um humano para proteger alguém. **(págs. 74-75)**
7. Preencha as lacunas: Você nunca poderá envolver-se em uma situação da qual Deus _____. **(pág. 76)**
8. Explique como os anjos respondem a nossas orações. **(pág. 77)**
9. Qual é a atitude cristã que devemos ter para com os anjos? **(pág. 77)**

10. É impossível servir-nos uns aos outros na igreja com a mesma diligência com que os anjos nos servem? Sim ou não e por quê? **(pág. 77)**

11. Anote os dons espirituais temporários e, então, os permanentes. Que dons permanentes são especialmente úteis para que a igreja lide com a ansiedade em seu meio? **(págs. 78-79)**

12. Mencione alguém entre os vários do Novo Testamento relacionados ao ministério dos dons espirituais. **(pág. 79)**

13. De acordo com Bruce Larson, por que os bares são tão populares? **(págs. 80-81)**

14. Cite algumas das coisas que os cristãos não fazem em uma verdadeira comunhão. **(pág. 81)**

15. Comente a tragédia do cristão que se coloca numa redoma de vidro. Qual é a solução? **(pág. 81)**

16. Preencha as lacunas: Nunca subestime o poder da _____ para carregar o fardo de suas ansiedades. **(pág. 83)**

Questões de aplicação pessoal

1. Muitos na igreja oraram fervorosamente para Deus livrar Pedro da prisão (At 12.5). Mas, quando ele foi miraculosamente liberto por um anjo, muitos daqueles que oravam para que algo como isso ocorresse, não creram quando realmente aconteceu (vs. 15-16). Você está orando por algo que você realmente não espera que Deus realize? A oração para você é apenas um ato mecânico? Seja fiel em suas orações e não se surpreenda quando Deus respondê-las. Leia o que Jesus disse sobre o poder miraculoso da oração em Marcos 11.23-24; Lucas 11.5-10 e 18.1-8 e João 15.7.

2. Como Elias, outros servos fiéis de Deus tornaram-se cegos e cheios de angústia. Quando nossa fé no poder de Deus acaba, perdemos nossa confiança e fugimos daquilo que realmente não deveria nos intimidar. A hostilidade pode paralisar-nos de medo e nos impede de proclamar a

verdade de Deus. Leia Mateus 10.24-33. O que Jesus disse a seus discípulos? Se você tem um antagonista entre seus colegas de trabalho, vizinhos ou parentes, ore para que Deus dê a você ousadia para falar a verdade com amor.

Focalize a oração

Reveja a experiência de Paulo no mar revolto (**págs. 74-75**). Depois de estar muitos dias à mercê da tempestade, “dissipou-se afinal toda a esperança de salvamento” (At 27.20). Algumas vezes, Deus tem de lançar as pessoas ao abismo da desesperança antes que elas se voltem para ele. Pode haver pessoas perto de você que perderam toda a esperança em seu trabalho, casamento ou com os filhos. Suas ansiedades e desapontamentos estão levando-os ao fim do túnel. Ore por sensibilidade para suas necessidades e para que Deus possa usá-lo para dar-lhes palavras de esperança das Escrituras.

Tarefa

1. É fácil para nós contar com as muitas provisões de Deus para o nosso bem-estar físico e espiritual. Leia os Salmos 34 e 91. Agradeça a Deus por sua graça e fidelidade ilimitadas. Agradeça-lhe por seu exército angélico, que age em seu benefício executando sua perfeita verdade.

2. Faça um estudo mais aprofundado sobre os anjos em Hebreus 1 e 2. Divida uma folha de papel ao meio e faça uma lista das qualidades atribuídas ao Filho de Deus de um lado e as qualidades equivalentes dos anjos de outro. Enquanto você analisa o Capítulo 1, reflita sobre o relacionamento de Cristo com os anjos. No Capítulo 2, considere por que ele foi feito pouco menor que os anjos por um certo tempo.

3. Faça uma lista das coisas que você tem feito regularmente por sua igreja. Quantas dessas coisas você ainda está fazendo? Ao lado daquelas coisas que você deixou de fazer, anote por quanto tempo desempenhou essa função. Você costuma se envolver com as coisas apenas por pouco tempo? Para cada uma das coisas que você não está mais fazendo, pergunte a si mesmo por que parou. Você acha que seu envolvimento pode ter sido baseado em coisas superficiais, tais como um apelo emocional ou um interesse temporário? Peça a orientação de Deus em suas áreas de atuação e certifique-se de seu comprometimento verdadeiro e duradouro em usar seus dons para servir a igreja ao longo de sua vida.

6

Saiba como lidar com pessoas problemáticas

Tema do capítulo

Um meio eficaz de combater a ansiedade na igreja é compreender os grupos problemáticos sobre os quais Paulo falou em 1 Tessalonicenses 5.14-15 e ministrá-los.

Quebrando o gelo

Você se sente penalizado por uma pessoa da igreja ou do grupo de estudo bíblico que parece perpetuamente temerosa, ansiosa, melancólica e depressiva. O que você pode fazer por essa pessoa? O que você recomenda que ela faça por si mesma?

Questões para entrosamento do grupo

1. Qual é um dos modos pelo qual a igreja cresce espiritualmente? **(pág. 85)**
2. Descreva resumidamente os cinco grupos problemáticos que Paulo mencionou. **(págs. 85-87)**
3. O que acontece quando você ajuda um ansioso a deixar de sê-lo? **(pág. 87)**
4. Como devemos lidar com os indóceis? Explique como fazer isso. **(págs. 87-88)**
5. Qual é a solução para a ansiedade? **(págs. 88-90)**
6. Por que as pessoas ansiosas são geralmente deprimidas? **(pág. 89)**
7. O que especificamente ajuda o ansioso a fazer parte da aventura da vida? **(pág. 90)**
8. Preencha as lacunas: A igreja cresce quando as _____ ajudam a tomar conta das _____. **(pág. 91)**
9. Como o Senhor deseja que ajamos em relação ao enfadonho? **(págs. 91-93)**
10. Qual é uma das situações mais difíceis que enfrentamos dentro da igreja? Como você reagiria a ela? **(págs. 93-94)**
11. Qual é o maior cenário para a luta contra a ansiedade? **(pág. 95)**

Questões de aplicação pessoal

1. Leia Efésios 5.27. Como Jesus Cristo deseja que a igreja seja apresentada a Deus? Sendo assim, qual é a responsabilidade de cada membro da igreja? O que você está fazendo para ajudar a igreja a esse respeito? Como deve ser sua conduta de vida? Existem algumas áreas de sua vida que estão ligadas ao mundo? Mencione-as. Confesse-as a Deus e arrependa-se delas. Assuma o compromisso de manter sua vida irrepreensível perante o mundo.

2. Quais são os seus planos para ministrar aos outros no próximo mês? E no próximo ano? E daqui a cinco anos? E em dez anos? Você pode não estar no corpo dirigente da igreja, mas deve ainda ter uma visão para o seu futuro. Você consegue identificar algumas das necessidades da igreja as quais esteja preparado para encarar? O Senhor está lhe mostrando algumas necessidades para as quais você deva se dispor a enfrentar? Com oração, planeje como cumprirá essas metas, ainda que elas pareçam estar além da sua capacidade neste momento.

Focalize a oração

Em Filipenses 4.2-3 aprendemos que a desavença pessoal entre duas mulheres semeou uma discórdia na igreja de Filipos. Jonathan Edwards fez a seguinte observação a respeito disso:

Quando somos magoados pelos outros, se não tivéssemos um espírito cristão e o exercitássemos como devemos, iríamos querer nos defender e fazer justiça por nós mesmos. Agindo dessa forma, poderemos trazer grande mal àquele que nos injuriou; mas se reagirmos com ternura para com ele, isso pode e deve nos levar a uma boa porção de paciência e ao nosso próprio sofrimento, em vez de trazer tanta dor a ele. E, além do mais, tal desdobramento provavelmente causaria uma violação da paz e uma hostilidade estabelecida, ao passo que, de outro modo, pode haver a esperança de ganhar nosso próximo e de um inimigo fazer um amigo (*A Caridade e Seus Frutos*, editado por Tryon Edwards. Edinburgo: The Banner of Truth Trust, 1986. pág. 74).

Ore ao Senhor para que você seja usado e cultive a harmonia entre os crentes, por meio de suas palavras e ações repletas de amor.

Tarefa

1. Se você não estiver disciplinando alguém, tente identificar um cristão em seu círculo de influência que possa se beneficiar de sua maturidade espiritual. Você está disposto a compartilhar sua vida com essa pessoa à medida que a ajuda a resolver seus problemas “biblicamente”? Uma vez que o aprendizado se realiza melhor quando há uma necessidade, você deverá estar disponível a situações críticas. Disciplinar alguém não é fácil, mas a alegria e o sentimento de realização que esse benefício traz são maiores que todo o esforço.

2. Leia 1 Tessalonicenses. Avalie a si mesmo e a saúde espiritual de sua igreja com base em sete características que você encontrará nesse texto:

- Você e a maioria dos crentes da sua igreja opõem-se àqueles que são cristãos só no nome?
- Você e eles se comprometeram a ser como Cristo e se dispuseram a sofrer por amor a ele?
- Você e eles estão orando regularmente por oportunidades de proclamar o evangelho? Sua igreja tem um ministério para preparar as pessoas para a evangelização?
- Você e eles estão vivendo o tipo de vida que dê crédito à sua mensagem?
- Você e eles têm uma proporção adequada de amor e doutrina sólida?
- Você e ele apoiam os líderes da igreja ou são indiferentes ao que estão tentando realizar?

Se qualquer um desses elementos está faltando em sua vida ou em sua igreja, determine as medidas que você pode tomar para ajudar a fortalecer essas áreas.

Tenha paz em todas as situações

Tema do capítulo

Uma das lições de 2 Tessalonicenses 3.16-18 é que quando somos o que devemos ser, Deus infunde-nos sua paz e graça, que têm meios maravilhosos de impedir a ansiedade.

Quebrando o gelo

Refleta sobre as situações emergenciais que você enfrentou no passado. Destaque uma delas que ainda esteja viva em sua mente. O que você se lembra de ter pensado naquele episódio? O que ajudou você a sair daquela experiência penosa?

Questões para entrosamento do grupo

1. Qual é uma definição comum de paz? Por que ela é insuficiente para explicar a paz de Deus? (**págs. 97-98**)
2. Preencha as lacunas: A paz que Deus concede não está sujeita às _____ da _____. (**pág. 98**)
3. Descreva a paz como um atributo de Deus. (**págs. 98-99**)
4. Cite o Salmo 85.8. Qual é no Novo Testamento um versículo análogo a esse? (**pág. 99-100**)
5. Resuma o que Thomas Watson disse sobre a falsa paz do iníquo. (**pág. 100**)
6. Como a paz que Deus dá a seus filhos pode ser interrompida? Como pode ser restaurada? (**págs. 101-102**)

7. Qual é o meio de demonstrar ao mundo que Jesus mantém suas promessas? (**págs. 103-104**)

8. Como a graça de Deus ajudou Paulo em uma provação que lhe causou grande ansiedade? (**pág. 104**)

9. Quais são algumas das coisas que a graça de Deus faz por nós? Quais são as condições para recebê-las? (**págs. 105-106**)

Questões de aplicação pessoal

1. Na superfície do oceano muitas vezes há grande agitação, mas, embaixo, a água se torna cada vez mais calma a ponto de estar virtualmente imóvel. Equipes de pesquisa que dragaram essa tranquila área do fundo do mar encontraram vestígios de animais e plantas que parecem ter vivido ali calmamente por centenas de anos. Essa “almofada do mar”, como é chamada pelos oceanógrafos, é como a paz experimentada pelos cristãos. Apesar da ansiedade e dos problemas que os cercam, há uma almofada de paz em sua alma.

Isso porque eles conhecem o Príncipe da Paz e têm dentro de si o Espírito da paz, dado pelo Deus da paz. Como anda essa área de sua vida? Você tem permitido que a turbulência a seu redor penetre em você e o perturbe?

2. É fácil esquecer que a paz com Deus resulta inevitavelmente em guerra com o mundo. Vance Havner disse:

Não se deve esquecer que um cristão nascido duas vezes e cheio do Espírito é sempre uma contradição para este velho mundo, que se opõe a ele em todas as coisas. Do dia em que nasceu de novo até o momento de partir para o encontro com o Senhor, ele irá remar contra a corrente de um mundo que está continuamente seguindo outro caminho.

Se ele permitir, os homens enfraquecê-lo-ão, roubarão a alegria de sua salvação e reduzi-lo-ão ao nível melancólico da maioria. ... Muita gente da igreja não aprecia ter sua complacência laodicense perturbada por aqueles que insistem em andar pela fé e não por aquilo que veem (*O Segredo da Alegria Cristã*. NY: Revell, 1938, págs. 54-55).

Você está em paz com Deus ou com o mundo? Uma fé que atrai a paz do céu encontra na terra uma luta contínua. Mas é a boa luta da fé (1Tm 1.18-19).

Focalize a oração

Em João 16.26 aprendemos que temos acesso direto ao Pai por meio da oração e em Romanos 8.26,34, que Cristo intercede por nós quando precisamos de sua ajuda. O que essas verdades lhe dizem sobre o quanto Deus deseja comunicar-se com você e ajudá-lo? Você é zeloso em orar a Deus como ele o é em ouvir suas orações? Ore a Deus expondo-lhe o que há em seu coração neste momento. A sua paz espera por você.

Tarefa

Filipenses 4.9 associa a vida cristã com a paz de Deus. Leia também Provérbios 1.33 e 28.1 para ver essa ligação. Em seguida, escreva o texto de Filipenses 4.6-9 em um cartão e memorize-o. Peça ajuda ao Senhor para dominar a ansiedade quando você for tentado a senti-la, meditando sobre o texto memorizado. Fazer isso reforça o pensamento e a vida cristã.

Uma importante aplicação de Filipenses 2.14-16 é evitar as reclamações.

Quebrando o gelo

1. Você está visitando amigos cristãos íntimos que têm um filho pequeno. Eles amam muito seu filhinho e são ávidos em atender seus desejos, mas têm medo de mimá-lo. Eles pedem sua opinião em relação à educação da criança. O que você diria?

2. Um membro da família tem o mau hábito de se queixar de quase tudo. Isso faz com que você se sinta perturbado a ponto de querer afastar-se dele definitivamente. Entretanto, você preza bastante o relacionamento e não deseja o rompimento. Como você lidaria com essa situação?

Questões para entrosamento do grupo

1. Que tendência acompanha a abundância de riquezas? (**pág. 107**)
2. Por que as famílias pequenas em uma sociedade materialista tendem a gerar filhos descontentes? (**pág. 108**)
3. O que acontece em muitas famílias grandes principalmente por uma questão de logística? (**págs. 108-109**)
4. Qual é o produto infeliz dos pais centrados nos filhos? (**págs. 108-109**)
5. Qual é um dos benefícios para a criança que se ajusta à autoridade? (**págs. 109-110**)
6. Por que tantas pessoas jovens não querem deixar o lar? Que tipo de profissionais eles tendem a ser? (**pág. 109**)
7. Quando indivíduos materialistas sentem-se vazios por dentro, o que eles costumam fazer? Como isso afeta a sociedade como um todo? (**págs. 110-111**)

8. Cite algumas das coisas mais comuns sobre as quais as pessoas reclamam. **(pág. 110-111)**
9. Quando nossas preocupações são produtivas? **(pág. 111)**
10. Prove pelas Escrituras que é pecado queixar-se contra Deus. Use exemplos do Antigo e Novo Testamentos. **(págs. 111-114)**
11. Qual é o único meio apropriado de agradecer a Deus por perdoar nossos pecados? **(pág. 114)**
12. O que a Bíblia diz sobre o contentamento e onde isso é dito? **(pág. 114-115)**
13. Por que Deus odeia tanto a murmuração? **(págs. 116-117)**
14. Quais são os dois aspectos para resplandecermos como luzeiros em um mundo em trevas? **(pág. 117)**
15. Como um espírito murmurador afeta os outros e aquele que o possui? **(pág. 119-120)**

Questões de aplicação pessoal

1. Você está passando por um momento de falta de alegria e contentamento em sua vida? Eis alguns textos bíblicos para você considerar:

- Você está obedecendo à vontade claramente revelada de Deus como ela se encontra registrada na Bíblia? (Sl 119.111)
- Você está ciente, em sua vida, de algum pecado não confessado? (Sl 51.9,12)
- Você está compartilhando sua fé com outros e ajudando-os a crescer espiritualmente? (Fp 2.17)
- Você está cheio do Espírito, rendendo-se conscientemente a seu controle? (Gl 5.19-26)
- Você é caracterizado por um profundo amor a Cristo? (1Pe 1.8)

2. Você reconhece que o Senhor possui todas as coisas que você tem? Faz regularmente uma distinção entre suas necessidades e seus desejos? Evita comprar o que não precisa e não pode usar? Gasta menos do que recebe? Dedicar-se com sacrifício ao trabalho do Senhor? Ser capaz de dar um *sim* honesto e de todo o coração a todas as perguntas é essencial para viver contente com o que você tem e livre do amor pelo dinheiro (cf. 1Tm 6.6-10).

Focalize a oração

Os israelitas desfrutaram privilégios espirituais extraordinários, como atesta 1Coríntios 10. Faça uma lista dos benefícios que usufrui devido ao seu relacionamento com Cristo. Reserve um tempo de cada dia nesta semana para meditar sobre esses benefícios e louvar a Deus por sua graça incomparável em concedê-los – especialmente quando se sente tentado a reclamar de algo.

Tarefa

Faça uma lista geral do que você possui com o seu nome na parte de cima. Quando terminar, risque seu nome e escreva “Deus” em seu lugar. Então, agradeça a Deus especialmente por todas as coisas dessa lista. Daqui para frente, planeje cuidadosamente suas idas ao *shopping*. As únicas coisas que devem estar em sua lista são aquelas de que você realmente necessita e tem condições de comprar. Não caia na armadilha de gastar mais do que ganha. Finalmente, determine o que pode dar para a obra do Senhor e, então, tente dar um pouco mais do que isso. Você estará fazendo um sacrifício que vai render galardões eternos.

Aprenda a ser contente

Tema do capítulo

Em Filipenses 4.10-19, Paulo é um modelo de confiança na providência de Deus, satisfação com o pouco, não aflição por quaisquer circunstâncias, sustento no poder divino e preocupação com o bem-estar dos outros.

Quebrando o gelo

1. Um ministério que você respeita está começando a recorrer ao pânico e manipulação para conseguir apoio. Como você pode usar Filipenses 4 para expressar concisa e precisamente sua preocupação aos seus dirigentes?

2. Seu filho lhe diz que precisa de um brinquedo novo; sua esposa, que quer um novo passatempo. Ajude-os a descobrir do que realmente necessitam, levando em conta o uso que dão à palavra *necessidade*. Como você pode fazer isso de maneira diplomática?

Questões para entrosamento do grupo

1. Preencha a lacuna: A Bíblia fala de contentamento não somente como uma virtude, mas também como um(a) _____. (**pág. 121**)

2. Qual era a situação de Paulo quando ele estava escrevendo a Epístola aos Filipenses? (**pág. 122**)

3. Explique a visão estoica do contentamento. Como o conceito bíblico difere de tal visão? (**págs. 122-124**)

4. Exponha o curso do relacionamento de Paulo com a igreja de Filipo e sua relevância para o encerramento de sua carta aos filipenses. (**págs.**

124-126)

5. Por que Paulo confiava em Deus para que ele dispusesse as circunstâncias de sua vida? **(pág. 127)**

6. Por quais meios Deus age no mundo? Compare-os. **(págs. 126-127)**

7. Como você pode manter sua confiança na providência de Deus sem se inclinar a uma atitude fatalista? **(pág. 127)**

8. Qual é o meio para você se proteger da redefinição materialista sobre as necessidades humanas de nossa cultura? **(págs. 127-128)**

9. Como podemos, como cristãos, perder nosso senso de satisfação e paz? Como podemos recuperá-lo? **(págs. 128-129)**

10. O que aumenta nossa capacidade para desfrutar o contentamento? Dê um importante qualificador. **(pág. 130)**

11. Por que muitos de nós não experimentamos o contentamento? Dê alguns exemplos. **(pág. 133)**

12. Em que Paulo estava mais interessado do que seus ganhos materiais? **(pág. 134)**

13. Qual é um bom versículo bíblico para usar como um salva-vidas espiritual contra o ataque da ansiedade? **(pág. 136)**

Questões de aplicação pessoal

Você está passando por alguma situação difícil em sua vida neste momento? Tendo em mente Romanos 8.28, sob que perspectiva deveria considerar sua situação? Essa perspectiva aplica-se a todas as situações que você possa enfrentar? Como cristão, você tem todas as razões para ser otimista. Não permita que a adversidade obscureça a promessa de Deus de que todas as coisas são, afinal, para o seu bem.

Focalize a oração

Que tipo de exemplo Paulo apresenta-nos em Filipenses 4? Por que ele estava contente? Quais eram “todas as coisas” que ele podia fazer por meio de Cristo? De acordo com o versículo 19, o que acontece àqueles que arriscam seu bem-estar futuro por partilhar suas posses para atender a uma necessidade? Você é ciente das necessidades que hoje existem no Corpo de Cristo? Você tem recursos para atender a alguma dessas necessidades? Se tiver, há algo que o impeça de supri-las? Peça a Deus que lhe dê sabedoria para melhor aplicar os recursos que ele lhe proporcionou para suprir essa necessidade. Então agradeça a ele o privilégio.

Tarefa

É muito fácil para nós nos preocuparmos com os problemas e outros assuntos do momento e nos esquecermos das alegrias extraordinárias que nos esperam na eternidade. Reserve agora uns poucos minutos para meditar sobre Apocalipse 21.1 e 22.5. Por quais coisas devemos esperar ansiosamente em nosso *novo lar*? Como a vida será diferente do que é agora? Pensar frequentemente em seu futuro lar dará a você uma perspectiva eterna e revigorante que o leva a agradecer a Deus e louvá-lo.